

ELLE à table®

LIVRES DE CUISINE
LES TENDANCES DE LA RENTRÉE

elleatable.fr N° 66

ELLE A TABLE BIMESTRIEL N°66 SEPTEMBRE-OCTOBRE 2009

EN CADEAU notre supplément VIN

C'est la mode faites des boulettes !

Alain Ducasse son école de cuisine

Bon plan les terrines c'est facile !

Sylvie Testud entretien avec une épicurienne

75 RECETTES DE SAISON
POUR PROLONGER LES VACANCES

Un long week-end à Lisbonne

T 06450 - 66 - F: 3,50 € - RD

FRANCE MÉTROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 D € 5,50 / ESP € 4,00 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,20 / TUN 5,500 DT


1729
Ruinart
BLANC DE BLANCS
Ruinart
CHAMPAGNE
BRUT
www.ruinart.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé - A consommer avec modération.



édito

Rentrée dans les détails

Les grandes vacances sont désormais comme le Roi-Soleil veillant souverainement au bonheur de ses tribus juilletistes et aoûtiennes. Un lointain souvenir. Mais passons. Voici quelques suggestions utiles pour ne pas rentrer bredouille.
D'abord, la rentrée en Seine, dont la rive gauche héberge depuis peu une adresse très attendue du pâtissier Philippe Conticini. Mais aussi en bord d'Hudson, où le Fooding organise une rencontre entre chefs parisiens et new-yorkais sous forme de grande déclaration d'amour à « Big A. ».
Ou encore sur le Tage, dans une Lisbonne à découvrir d'urgence pour s'échapper dans ses bistrots authentiques, ses hôtels de charme et ses innombrables belvédères où les amants embrasent au loin la mer de Paille.
Il y a aussi la rentrée des classes à la nouvelle école de cuisine d'Alain Ducasse, où la Japonaise Fumiko Kono tient un atelier passionnant de gastronomie créative. Puis vient la rentrée littéraire qui se déroulera cette année sous le signe du culinaire, notre enquête dans ces pages.
Et enfin la rentrée au corps, avec des recettes exigeant un minimum d'effort, de dépenses et de courses, pour un retour sans encombre.

Sandrine Giacobetti

J.-C. Amiel.

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus, ultra-facile, léger et ultra-rapide, sélectionnés par la rédaction.

MENU ULTRA-FACILE

p. 60



SOUPE DE MAÏS À LA DINDE — original

+

p. 50



LAPIN ET CHORIZO GRILLÉ, POLENTA — fait d'avance

+

p. 92



GLACE MINUTE AUX AGRUMES — acidulé

=

sans effort

MENU LÉGER

p. 87



SALADE DE FLEURS ET LÉGUMES CROQUANTS — 160 cal

+

p. 64



GAMBAS, MANGUE FRAÎCHE ET AVOCAT — 380 Cal

+

p. 75



TERRINE DE FRAISES DES BOIS — 160 Cal

=

700 Cal

Les calories s'entendent par personne

MENU ULTRA-RAPIDE

p. 90



CONDIMENT POIVRONS, THON, CITRON CONFIT — 10 mn

+

p. 55



PAPILLOTES DE POISSON À LA CRÈME — 5 mn

+

p. 95



CRUMBLE D'ANANAS À LA VANILLE — 15 mn

=

30 mn

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

FABRICATION 10:07:19 Juin 10, 2009 V12049 EATD-FX.pdf 25/03/09 9:57:26



ELLE à table
Septembre - octobre 2009

En couverture : Boulettes façon osso buco, en p. 52.
Photo Jérôme Bilic
Réalisation Marie Leteuré
Sauteuse, Mauviel

Beau & Bon

Côté cuisine

A table !

Evasion











le prochain numéro de Elle à table sortira le 13 novembre 2009

Supplément vin, 16 pages, broché entre les pages 114 et 115 du magazine sur les kiosques de France métropolitaine et sur les abonnés. Encart Salon d'automne, 2 pages, jeté entre les pages 66 et 67, sur les kiosques et abonnés d'Ile de France. Encart Linvosges posé sur 4e de couverture, sur les kiosques Auvergne, Grand Rhône-Alpes, Pays de Loire et Picardie, sur les abonnés de France métropolitaine hors grand Rhône-Alpes et région Paca-Corse.

BEAU & BON



« Cuisine comme à Lisbonne », de Tessa Kiros, éd. Marabout. Livres Elle à table, collection Chic & Gourmande, éd. Glénat.

photo **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**


http://ebooks.redirectionne-moi.fr
Chaque cuisine a son histoire /



réalisation **Emmanuelle Robin** et **Sandrine Giacobetti**



Rose à croquer Un mélange gourmand qui mêle du chocolat blanc et des pétales de roses cristallisés. Confiserie Florian, Chocolat blanc à la rose cristallisée, 5,60 € les 100 g, en vente à La Grande Epicerie de Paris.





Nuancier sucré Les sucres emballés prennent des couleurs ! Round Box bûchettes ou berlingots, Zuk Zak, 5,95 €, boîte de 30 pièces, en vente par téléphone.

Pause bien-être

Dans ces jolis flacons, des boissons britanniques qui font du bien : Health Kick pour retrouver de l'énergie (orange sanguine, citron vert, miel de manuka, sureau et thym), Chill out, Detox, Wake up... Firefly, 2,60 € les 330 ml, en vente sur le site de Indigeen.

SMS Les poulpes, seiches, et autres monstres marins jouent les invités d'honneur de cette première édition de Gastronomare, un grand marché populaire organisé par le Conservatoire international des cuisines méditerranéennes. Producteurs méditerranéens, restaurateurs de rue, ateliers, dégustations, conférences, et bouillabaisse géante s'installeront sur le Vieux Port de Marseille, du 19 au 20 septembre.



Geste malin Variante design du mini-hachoir, cet ustensile astucieux permet de hacher menu ail ou ciboulette : son fourreau de rangement très compact se transforme en planche à découper, la lame émince les herbes sans les écraser, les saveurs sont préservées. Compact herb chopper, 35 €, infos points de vente dans nos adresses.



Piquées au vif

Ces brochettes fruitées alternent des saveurs de framboise, cassis, pistache, chantilly et du biscuit joconde. Brochettes framboise pistache (surgelées) By Fou de Goût, 3,95 €, 2 x 70 g, chez Monoprix.

Adresses et sites en p. 128

DR.



Ça, c'est Paris !

120 ans, c'est l'âge de la Tour Eiffel, mais aussi celui de la Suze. Pour cette bouteille anniversaire, l'apéritif à la gentiane rend donc hommage à Gustave Eiffel, dont les ateliers avaient construit une partie des Caves Byrrh, à Thuir, où la Suze est toujours fabriquée. Bouteille série anniversaire, 30 €. Vendue sur Internet, chez les cavistes et en grandes surfaces cet automne.



La lavande de la garrigue

Du miel parfumé pour un petit voyage express au cœur de la Provence. 7,90 € le pot de miel de lavande chez Oliviers & Co.



Concarneau mis en boîte

Une caissette collector de sardines millésimées (de la Conserverie Gonidec), en hommage à la Fête des Filets bleus : chaque été, Concarneau se pare du bleu des filets de pêche pour un festival dédié aux couleurs, à la musique et à la danse. 16,80 € la caissette de 4 boîtes. En vente au Lafayette Gourmet.



Cap au Nord Jusqu'au mois de novembre, la célèbre gaufre lilloise se parfume à la violette et au cassis. Gaufres éphéMeert, 15 € la boîte de 6. Vendues à la boutique Meert à Lille, sur leur site et à La Grande Epicerie de Paris.

SMS Les amateurs de « petite mousse » pourront découvrir le savoir-faire des fabricants nationaux dans une cinquantaine de brasseries ouvertes au public. L'occasion de découvrir les spécificités de la bière locale : à la châtaigne en Corse, au blé noir en Bretagne, à la chicorée dans le Nord… Lieux de dégustation sur le site de l'Association des brasseurs de France

Le Pays basque à portée de souris

Pour les nostalgiques des vacances à Biarritz, David Chabernaud a créé un site sur lequel il vend en ligne une production 100 % made in Pays basque. On y trouve du fromage de brebis, de la confiture de cerises noires, du jambon, des verres à tapas et même du linge ou des espadrilles.



DR.

Adresses et sites en p. 128







Sommeliers acidulés

Le classique Sommelier se pare des couleurs de l'arc-en-ciel ! Sommelier Wilmotte (12 coloris), Forge de Laguiole, 153 €

En apesanteur

Quand un designer danois décide de mettre de l'ordre dans nos casiers, on obtient ce porte-bouteilles mural défiant les lois de la gravité. Collection Wine, Menu, à partir de 39,95 €. Points de vente sur leur site.

Récup' futée

Dans son atelier niçois, Christophe Lorenzoni récupère de vieux tonneaux puis les transforme en mobilier : il obtient ainsi d'incroyables tabourets, fauteuils, tables ou consoles d'inspiration développement durable, à des prix très raisonnables. Tabouret de bar Vin sur vin, 145 €, vente en ligne.

SMS 83 % des français interrogés prévoient d'acheter des bouteilles lors des foires aux vins de la rentrée (qui représentent un chiffre d'affaires de plus de 300 millions d'euros). Ils sont 74 % à penser que ces foires sont l'occasion de profiter de bonnes affaires. Enquête réalisée par Wineandco.com, en juin 2009.



Verres badgés

Plus question d'égarer son verre, grâce à ces « gourmettes » (réutilisables) à personnaliser, puis à glisser autour du pied ! Chic GlAss Palette, L'Atelier du Vin, 16,50 €. Points de vente sur leur site.



Cave 5 étoiles

Pour une conservation adaptée, cette cave dispose de deux compartiments avec gestion de température indépendante. Cave à vin encastrable Scholtès, capacité 36 bouteilles, 1535 €.



Un cru d'exception

La vigne est généreuse, elle fournit tantôt de doux nectars à déguster, tantôt des élixirs de jeunesse, lorsqu'il s'agit d'un cru étiqueté Caudalie (spécialiste de la vinothérapie). Premier cru, Caudalie, 89 €. Dans les parapharmacies et sur leur site.

DR.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 128

FABRICATION 12:17:32 Avril 15, 2009 V12033 EATD-FX.pdf



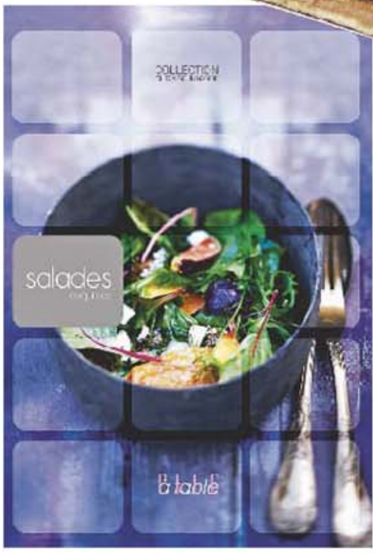
No logo

La vodka Absolut joue la carte de l'épure avec cette nouvelle bouteille en série limitée : la transparence est totale, seul le blason demeure. On est loin de la version bling-bling d'avant-crise ! Série limitée collector Absolut No Label, 20 € chez certains cavistes, et dans les établissements de nuit.



Opéra céleste

En 1955, la maison Dalloyau créait l'Opéra. Cinquante cinq ans plus tard, le Salon du chocolat (du 14 au 18 octobre) rend hommage à cet entremets chocolat-café, et son créateur le revisite avec de nouvelles saveurs : sous le chocolat blanc, du praliné et du caramel. Opéra 20.10, Dalloyau, 39,60 € pour 6 personnes. Points de vente sur leur site.



950 livres de la collection Chic & Gourmande des éditions Glénat à gagner !

... en jouant sur www.elle.fr/rubrique concours. Pour son dixième anniversaire Elle à table a créé la nouvelle collection de cuisine Chic & Gourmande, des recettes alliant gourmandise et art de vivre, pour tous les goûts.

SMS Pour cette deuxième édition, le Slick (foire consacrée à l'art contemporain, en « off » de la Fiac) décide d'ouvrir ses portes à l'art culinaire : pièce gourmande monumentale, Slick dessert, remise d'un prix Art Food, et autres surprises gourmandes au programme. Slick, du 23 au 26 octobre, au Centquatre.

Crocodile dandy

Dans cet étui chicissime, du chocolat noir garni d'un étonnant caramel fondant. Tablette de chocolat noir 70 % cacao au caramel semi-liquide, 7,10 €, vente en ligne et à la boutique Jean-Charles Rochoux.



Coquillettes maison

Envie de macaroni, linguine ou oreillettes fraîches ? Cet appareil dispose de 13 accessoires pour réaliser toutes les pâtes creuses, et même des biscuits. Appareil à pâtes fraîches AX910, 130 €, à monter sur le robot kMix, 500 €, Kenwood. En vente dans les boutiques d'électroménager.





Un écrin pour le pain Corps d'acier et rabat en ABS souple pour cette huche à pain raccord avec le design de la cuisine. Huche à pain Eva Solo, 129 €, en vente dans les boutiques arts de la table.

DR.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses et sites en p. 128

Soif de jeunesse ?
Rexaline retient l'eau qui retient la jeunesse.

Une peau jeune, c'est une peau gorgée d'acide hyaluronique, mais avec le temps, la quantité de cet acide diminue et la peau se dessèche, le visage se creuse. Rexaline Hydra-Dose, **hydratant* haute technologie,** compense cette perte pour retenir l'eau au niveau de l'épiderme et **repulper les rides.** Avec Rexaline, **votre peau n'aura plus jamais soif...** de jeunesse.

@chetez 24h/24 sur **sephora.fr**



*Hydratation des couches supérieures de l'épiderme. © Sephora 2009

Rexaline UNIQUEMENT CHEZ
SEPHORA

UN RAB DE SOLEIL

Le savoir-faire des pâtissiers du quartier pour profiter des derniers abricots frais.

photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Emmanuelle Robin**

Raoul Maeder
Ce pâtissier alsacien prépare sa tarte avec de la pâte brisée, de la crème frangipane à la pistache, de la poudre de pistache et des abricots français.
24 €/6 pers.

Les Petits Mitrons
Dans cette pâtisserie artisanale dédiée aux tartes, la pâte est caramélisée, puis simplement recouverte de bons fruits. A partir de 15 €/5 pers. et jusqu'à 25 €/12 pers.

Le Grenier de Félix
Franck Tombarel s'est vu décerner le prix de la meilleure baguette de Paris 2009, et pour ses abricots frais, c'est pâte sablée et crème d'amande.
18 €/6 pers.

Arnaud Delmontel
Il faudra certainement faire un peu la queue pour déguster une tarte à la pâte feuilletée, crème d'amande, abricots frais et brisures de pistache.
23,60 €/6 pers.

Laurent Duchêne
Elu Meilleur Ouvrier de France, il travaille uniquement avec des fruits de saison, l'abricot frais se présente sur pâte sablée et crème d'amande.
Compter 4 €/pers.



Pâtisserie Stohrer
Cette institution de la rue Montorgueil propose un feuilletage garni de crème d'amande et d'un peu de semoule, cuite avec le jus des abricots.
28 €/6 pers.

Pâtisserie de l'Eglise
Dans cette enseigne réputée pour ses desserts aux fruits frais, la pâte feuilletée est recouverte de crème pâtissière très légère, de crème d'amande et d'abricots frais. 18 €/6 pers.

L'autre Boulange
Du côté de la Bastille, les abricots frais garnissent une pâte brisée, recouverte d'une crème à la crème fraîche, et de pistaches entières pour le côté croquant.
22 €/8 pers.

Eric Kayser
La recette est la même que dans son livre consacré aux tartes : pâte sablée aux amandes, crème d'amande, pâte de pistache, abricots rôtis et pistaches concassées.
2,75 €/part individuelle,
17 €/6 pers.

Vaudron
Les gourmands du quartier Guy Môquet accourent dans cette excellente pâtisserie pour se régaler de tartes aux abricots, pâte sablée et crème aux amandes.
23,40 €/6 pers.

Adresses p. 128

#3 MUSCADET, L'AUTOMNE EFFEUILLE SES CHARMES

*Troisième vignoble de France, retrouvez les Vins de Loire dans un feuilleton en quatre épisodes célébrant l'union du vin et de la bonne chère. A présent, c'est au tour de **l'AOC Muscadet** de convoler en justes notes.*


© H et M //Sucré Salé

Adieu paniers pique-nique, vendanges sont faites... L'époque est aux bons petits plats mijotés à feu doux. Comment envisager meilleure escorte pour un grand vin blanc sec d'appellation tel que le Muscadet ?

Composé d'un cépage unique, le melon de Bourgogne, ce vin trouve plusieurs îlots d'expression dans ce riche terroir du massif armoricain, et jouit d'autant d'appellations communales, parentes à la mode de Bretagne. Dans la fraîcheur de ses trois premières années, son nez citronné, légèrement iodé, ses notes minérales et fruitées accompagnent divinement une douzaine d'huîtres dégustées aux derniers rayons de soleil. Quant aux Muscadets de garde, la vinification sur lie les fait gagner en gras, en souplesse et en complexité. Ce procédé ancestral permet de révéler tantôt un goût smoké, tantôt des parfums d'épices, de sous-bois, de fruits confits ou encore de pâte de coing, idéal pour donner de la profondeur à une pintade farcie au chasselas, un gratin de légumes d'arrière-saison, voire pourquoi pas, un Bo-bun vietnamien aux crevettes.

TARTARE DE CREVETTES EN COROLLE

Pour 4 personnes - Prép. : 15 min
Marinade : 30 min - Cuisson : 10 min

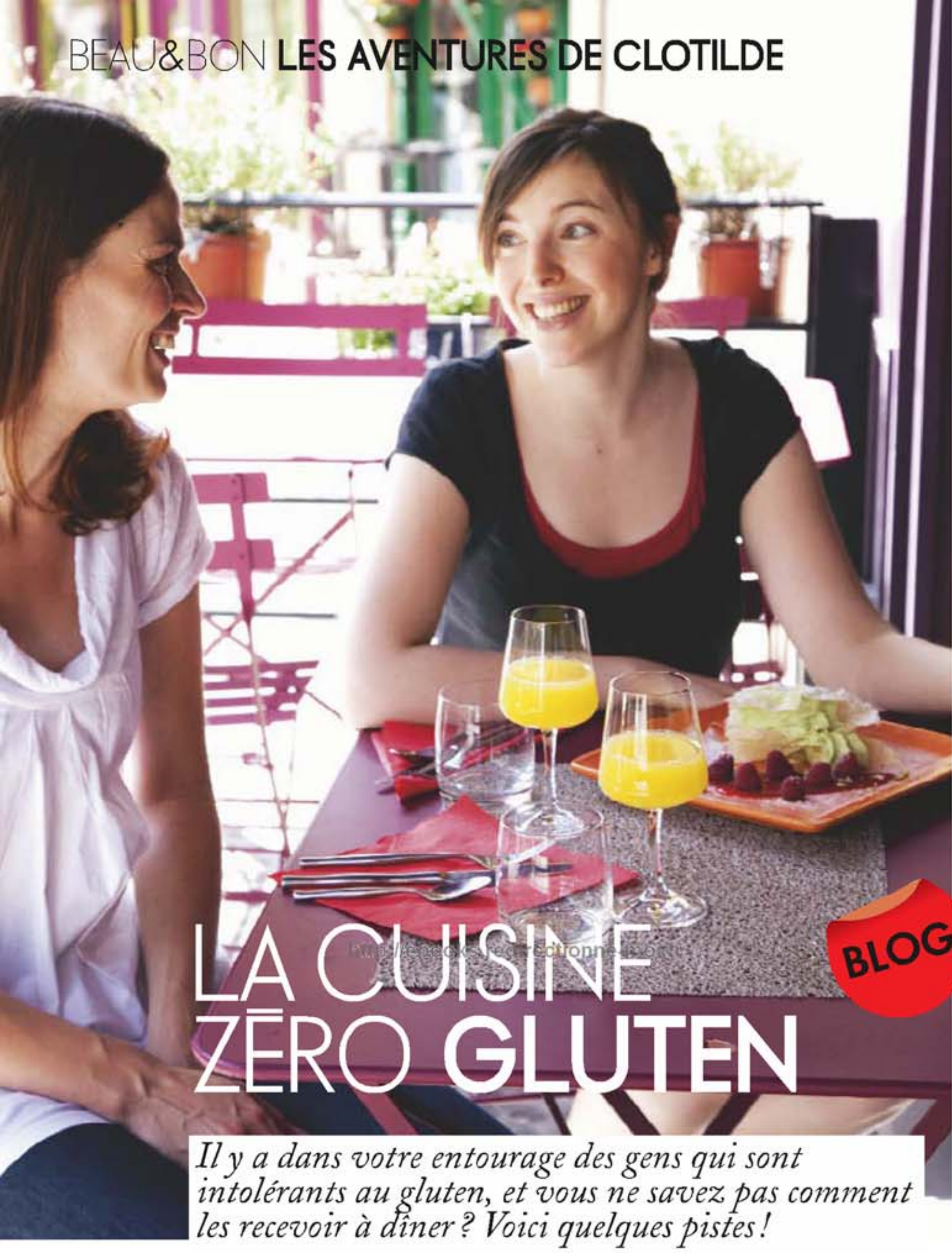
4 feuilles de brick
300 g de crevettes crues non décortiquées
Le jus de 2 citrons verts
30 g de beurre fondu
1 cuil. à café de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1/2 pomme, 1/2 poivron rouge
10 brins de ciboulette
Poivre du moulin

• Plongez les crevettes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 min puis égouttez-les et décortiquez-les. Taillez-les avec le demi-poivron en petits dés et coupez la pomme non pelée en fins bâtonnets. • Mettez le tout dans un saladier, ajoutez le jus des citrons, l'huile d'olive, la sauce soja et 6 brins de ciboulette ciselée, mélangez bien. Poivrez. Mettez au frais 30 min. • Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Découpez des disques de 20 cm de diamètre dans les feuilles de brick, badigeonnez-les de beurre fondu et déposez-les dans des moules à tartelette en les froissant pour leur faire prendre la forme de corolle. • Enfournez 10 min, elles doivent être dorées. • Répartissez le tartare de crevettes dans les corolles et servez aussitôt avec les brins de ciboulette restants.

Retrouvez d'autres recettes sur www.vinsdeloire.fr

Rendez-vous en novembre pour un nouvel accord de saison...

MUSCADET.indd 1 5/06/09 22:45
FABRICATION 11:34:25 Juin 10, 2009 V12051 EATD-FX.pdf



BLOG

LA CUISINE ZĒRO GLUTEN

Il y a dans votre entourage des gens qui sont intolérants au gluten, et vous ne savez pas comment les recevoir à dîner ? Voici quelques pistes !

photos Béatriz **Da Costa** - réalisation **Clotilde Dusoulier**

Le gluten, c'est une protéine complexe que l'on trouve dans certaines céréales comme le blé, l'orge, le seigle ou l'épeautre, et qui est mal ou pas du tout tolérée par le système digestif de certains. Cette intolérance provoque des symptômes très pénibles et très divers, ce qui ne facilite pas le diagnostic, mais il existe des tests qui permettent de la détecter, et les médecins y ont recours de plus en plus fréquemment.
Une fois l'intolérance diagnostiquée, la solution est à la fois très simple – il suffit d'éliminer le gluten de son alimentation – et très compliquée : le gluten est non seulement présent naturellement dans de nombreux aliments (farine, pâtes, pain, boulgour, couscous, pâtisseries, chapelure…), mais il peut aussi se cacher de façon insoupçonnée dans les produits alimentaires transformés (conserves et plats cuisinés, certaines charcuteries, levure, sauces industrielles, épices moulues, bière…). Or, pour la grande majorité des intolérants, absorber la moindre particule de gluten peut les mettre K.O. pendant plusieurs jours.
Il leur est possible de prendre les précautions nécessaires pour s'assurer qu'ils ne font entrer **dans leur propre cuisine** que des produits sans gluten, mais ce qui pose le plus de difficultés, ce sont les situations sociales autour de la nourriture – à un buffet où il n'y a que des pains surprise, ou bien au restaurant où, même s'ils choisissent une grillade sans sauce (probablement épaissie à la farine) et des haricots vapeur, il leur est impossible de se prémunir contre une contamination croisée. Une poussière de farine sur la planche à découper, et c'est terminé.

Manger dehors, c'est possible

A partir de ce constat, Laurence Clerjaud, 30 ans, a ouvert **Des Si & des Mets,** le premier restaurant 100 % sans gluten en France, situé à Paris dans le quartier de Montmartre. Laurence est elle-même intolérante au gluten, mais elle ne voulait surtout pas créer un « restaurant pour malades ». **Dans son joli resto coloré,** on peut réunir autour d'un repas des intolérants au gluten et leur famille ou leurs amis, sans que ces derniers aient la moindre impression qu'il manque quelque chose.
Il y a du bon pain sur les tables et des pâtisseries à la carte – les deux choses les plus difficiles à réaliser sans gluten – et, surtout, on y mange bien : Laurent Huré, un jeune chef passé par chez Ducasse, prépare une cuisine fraîche et de saison autour d'un menu qui change tous les mois, ce qui justifie des visites régulières.
Le bouche à oreille a fait son effet et même dépassé les frontières : Laurence reçoit des gens du quartier (certains sans aucun problème de santé, d'ailleurs) et d'autres qui viennent d'Italie, du Canada ou de Nouvelle-Zélande, des voyageurs qui éprouvent un soulagement palpable à l'idée d'être ici en terrain sûr. Et comme Laurence est sensibilisée à d'autres problématiques alimentaires, le chef met aussi à la carte des propositions végétariennes et sans lactose.

Recette

MINI-FINANCIERS SANS FARINE

(pour 30 pièces environ)
Préparation : 15 mn / Cuisson : 14-18 mn

125 g de poudre d'amandes
125 g de sucre
70 g de beurre 1/2 sel
4 blancs d'œufs

Mélangez la poudre d'amandes et le sucre dans un saladier et réservez. • Faites fondre le beurre dans une petite casserole à feu doux. A partir du moment où il frémit, laissez cuire 2 mn jusqu'à ce qu'il commence à blondir et dégage une odeur de noisette. • Versez le beurre noisette sur les ingrédients secs et mélangez bien. • Incorporez les blancs d'œufs un par un en battant bien. Mettez au frais 1 h. • Préchauffez le four sur th. 6/180° et chemisez des moules à petits-fours ou à mini-muffins de caissettes en papier. • Versez la pâte dans les moules en les remplissant presque à ras bord. Enfournez 12 à 16 mn selon la taille jusqu'à ce que les financiers soient dorés. • Laissez refroidir complètement sur une grille avant de servir.

Recevoir chez soi sans risque

On peut ainsi s'inspirer de la démarche de Laurence Clerjaud pour recevoir un ami intolérant au gluten en prévoyant un dîner entièrement adapté à ses besoins, sans que personne d'autre que lui ne s'en aperçoive. Il est en effet conseillé de servir la même chose à tous les invités : par prudence, pour éviter les fameuses contaminations croisées, mais aussi pour des raisons évidentes de convivialité.

Pour cela, on part exclusivement de **produits bruts que l'on cuisine soi-même,** et on se concentre sur les ingrédients qui sont naturellement sans gluten en lisant bien les éventuelles étiquettes :

> viandes, poissons et œufs

> fruits et légumes frais

> légumineuses fraîches ou séchées

> céréales et pseudo-céréales sans gluten (riz, quinoa, sarrasin)

> oléagineux non grillés

> produits laitiers simples (lait, beurre, yaourt nature, crème, fromage)

La plupart des magasins bio ont un rayon dédié dans lequel on peut trouver des pâtes, de la levure, du chocolat, etc. certifiés sans gluten.

Pendant la préparation, on fait extrêmement attention à n'utiliser que des **ustensiles ultra-propres et non poreux** (exit la planche ou la cuillère en bois) ne présentant plus aucune trace de gluten. Et si on a le moindre doute, on n'hésite pas à solliciter son ami intolérant : il est sûrement devenu un expert par la force des choses, et préférera que vous lui demandiez conseil plutôt que de lui faire prendre un risque.

Et pour plus d'inspiration, les blogs sont comme à leur habitude des mines d'idées, de conseils et de recettes, alors n'hésitez pas à vous balader.

Une idée de menu

Vous pourriez par exemple proposer des **rondelles de concombre** tartinées de tapenade maison à l'apéritif, puis démarrer le repas avec une **soupe froide de tomates à l'estragon** (mais pas un gaspacho, qui nécessiterait de la mie de pain). Ensuite, vous pourriez servir des **souris d'agneau confites** avec un **gratin dauphinois** (le vrai, avec pommes de terre, lait, crème, et rien d'autre), et terminer sur un **sorbet aux figues** accompagné de **mini-financiers sans farine,** puisqu'ils s'en passent très bien.

Sites d'information : maladiecoeliaque.com, afdiag.org, cfaitmaison.com (voir la rubrique Cuisiner sans gluten).
Blogs : La Belle au blé dormant http://bledormant.canalblog.com/
Les Carnets de Miss Diane http://missdiane.canalblog.com/
Ma Cuisine sans gluten http://macuisinesansgluten.mabulle.com/

Adresses p. 128

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



AGENDA MARCHÉ

Cet automne sonne certes le retour des couleurs, mais les variétés anciennes ne chutent plus comme des feuilles mortes.

texte **Claude Malbec**



En vedette

LA MIRABELLE

Acheter : Cette petite prune AOC de Lorraine est un authentique miracle de saison. Cette dernière est si courte (à peine un mois et demi jusqu'à fin septembre) qu'il ne faut pas hésiter à se jeter dessus. Pour une fraîcheur garantie, prenez-les souples, protégées par une sorte de pellicule mate.
Conserver : Pas plus d'une semaine au réfrigérateur. En revanche, on peut les congeler dénoyautées, durcies et scellées hermétiquement pour en profiter après saison.
Déguster : En fruit de table, ou caramélisée à la poêle avec un peu de sucre roux.



Zoom sur LE CHOU-FLEUR VIOLET

Acheter : Avec une pomme compacte, sans taches, et des feuilles visiblement fraîches. Fuyez ceux qui commencent à bourgeonner.
Conserver : Trois jours, entier ou en bouquets, au réfrigérateur.
Déguster : Cuit, il perd sa couleur. A découvrir donc cru, par exemple en petits bouquets à tremper dans un dip de fromage blanc avec une pincée de curry et un peu d'huile d'olive, ou émincé avec un filet d'huile d'olive pour profiter de sa douceur.



LA POIRE WILLIAMS

Acheter : Jusqu'à octobre, verte et un peu ferme. Elle doit bonifier dans la corbeille de fruits.
Conserver : Jusqu'à une semaine à l'air libre, le temps qu'elle arrive à pleine maturité. Quelques heures au frais accélèrent considérablement le processus.
Déguster : Idéal en confiture avec de la vanille ou une variété de fraises remontantes. Elle compote également à merveille, avec du sirop de gingembre ou des pommes qu'elle sucrera divinement. Enfin, son incomparable fondant convient parfaitement à une Tatin ou un cake.

SMS Le maraîcher star Joël Thiébault cultive en exclusivité des haricots "langue de dragon", une variété plate et allongée, jaune tigré violet, aussi croquante que délicieusement juteuse. A commander sur tousprimeurs.com



LA BETTERAVE

Acheter : D'aspect bien ferme, de préférence avec ses feuilles, ou à défaut l'écorce encore tendre. Les moins grosses présentent une chair plus unie et peu filandreuse. Comme c'est la saison, si vous optez pour les betteraves cuites, choisissez-les sans meurtrissures.
Conserver : Environ trois jours au bas du réfrigérateur dans une boîte hermétique.
Déguster : Cuisinée comme du bortch, elle colore à merveille le bouillon d'un pot-au-feu. Elle est délicieuse crue râpée ou cuite al dente à la cocotte-minute puis hachée menu en tartare avec de la coriandre, de l'huile d'olive et des noix fraîches.



LES CAROTTES JAUNES

Acheter : D'une couleur vive, avec des fanes vigoureuses.
Conserver : Une semaine au réfrigérateur.
Déguster : Cette variété ancienne très tendre présente une chair particulièrement fondante après cuisson. Parfaites dans un bœuf-carottes jaunes. On peut les cuire cinq minutes à la sauteuse avec d'autres variétés colorées afin d'en mélanger les textures, avant de faire revenir des pavés de poisson, une tombée de persil plat et un filet de citron.

L. Beurdeley / Studio HF.


– Le secret de Leffe Ruby
– Des saveurs authentiques
– La délicatesse des fruits rouges
– Une rencontre que l'on attendait depuis des siècles.*
Leffe Ruby
Abbaye de Abdij van
Leffe
Ruby
Leffe, moment de saveur.
SAVEUR DE L'ANNÉE 2009
RECONNU
*Rencontre entre Leffe et la saveur fruits rouges.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

SEPTEMBRE-OCTOBRE

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte **Julien Bouré**

9 au 18 octobre



Elle à table au grand bazar de la rentrée (75)

La Foire d'Automne remet le couvert Porte de Versailles à Paris avec ses quatre grands thèmes habituels : maison, jardin, cuisine et loisir. Cette année, le grand événement art de vivre met en lumière les producteurs et artisans de bouche médaillés lors d'un concours gastronomique, que vous pourrez retrouver sur les étals d'un marché typique. Il accueille également un atelier Elle à table, où plusieurs chefs invités vous feront découvrir gratuitement des recettes inédites. Les invitations sont disponibles à partir de septembre sur le site Internet ou sur place directement au stand. Paris Expo porte de Versailles, entrée 12 €.

Infos ateliers sur www.foiredautomne.fr

19 et 20 septembre

La Fête du patrimoine renoue avec le ventre de Paris (75)

Pour le quarantenaire du déménagement des Halles à Rungis, la Fête du patrimoine gourmand d'Ile-de-France rabiboche la capitale avec son terroir en installant un grand marché alimentaire à Bercy-village. Place des Vins de France, Paris 75012.

Infos sur www.saveursparisiledefrance.com

21 au 29 septembre

Un fil à la pâte

Tout au long de l'opération, votre artisan pâtissier de quartier reproduira à la demande un entremets signé Christophe Michalak, le célèbre mitron du Plaza Athénée. Pour info, l'impérial gâteau qui « marie le parfum subtil de la noix de coco avec un croustillant gianduja lacté noisette, le tout ponctué d'une fine note acidulée au cassis et d'une ancestrale recette de biscuit moelleux revisitée » répond au doux nom de Reine Capucine.

Descriptif du gâteau sur www.patisserie-artisanale.com

23 au 27 septembre

Sens met la patate (89)

Allumette, soufflée, duchesse ou en robe des champs, la pomme de terre dans tous ses états à l'occasion de cette importante manifestation sur les rives de l'Yonne, à Sens.

Infos sur www.portaildusenonais.com

27 au 30 septembre

Le Slow Food à Tours (37)

L'organisation Slow Food s'installe sur la Loire le temps d'une grande biennale du goût européen, en alternance avec le « Salone del Gusto » à Turin.
Au menu, un immense marché de denrées communautaires présentera plusieurs « sentinelles du continent », ces produits inscrits à un programme de sauvegarde des savoir-faire et variétés anciennes qui font la diversité de notre univers gastronomique. Euro Gusto, au Parc des Expositions de Tours, entrée 5 €.

Infos sur www.eurogusto.org

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande en novembre et décembre, n'hésitez pas à nous en faire part : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à *courrierelleatable@hfp.fr*

10 au 18 octobre

Le goût des autres (75)

Initiée il y a vingt ans par Jean-Luc Petitrenaud et la Collective du sucre, la Semaine du goût ne porte pas du tout sa date. Cet indémodable événement national continue de dérider la cuisine hexagonale pour en faire connaître la richesse au grand public.

Programme sur www.legout.com

14 au 18 octobre



Quinze ans, et (encore) toutes ses dents (75)

Pour sa quinzième édition, le Salon du Chocolat organise un défilé de modèles griffés par de grands créateurs, couturiers et bien sûr maîtres chocolatiers. Quel fond sonore pouvait mieux convenir à cette moisson cacaotée qu'un opéra ? Paris Expo, porte de Versailles, entrée 12 €.

Infos sur www.salonduchocolat.fr

17 au 18 octobre

15 à la douzaine (75)

La mairie du XV[e] arrondissement de Paris célèbre ses nombreux commerces de bouche au cours d'un week-end gourmand. Concours de recettes.

Programme détaillé sur www.mairie15.paris.fr

DR.


La Nouvelle Collection Robust
Vraiment faits comme au bon vieux temps.
Mesdames et messieurs, laissez-nous vous présenter l'élégante nouvelle Collection Robust. Sous sa coque de métal moulé très résistante, issue des dernières technologies brevetées, se cache néanmoins une part de traditionnel : un vrai savoir-faire à l'ancienne. En d'autres mots, elle est faite pour durer. Pour en savoir plus, visitez www.philips.fr/cuisine | TOUT SIMPLEMENT INDISPENSABLE.
PHILIPS
sense and simplicity*
*Du sens et de la simplicité



LE RIZ, LES RIZ

Le riz n'est plus un simple grain blanc insipide : on trouve aujourd'hui des riz des quatre coins du monde… Parfumé, coloré, gluant ou ferme, mais toujours facile à cuisiner !

réalisation **Véronique Liégeois**

Les atouts nutritionnels du riz

Le riz est dépourvu de gluten, une protéine allergisante présente dans le blé et la plupart des céréales. Particulièrement digeste du fait de la qualité de son amidon, il est adapté à tous les convives et conseillé aux jeunes enfants. Les riz blancs ne sont pas très riches en fibres et peuvent favoriser la constipation. Préférer dans ce cas un riz semi-complet qui contient 2 g de fibres/100 g.

Le **riz gluant** est une variété dont l'amidon gélatinise : il permet de réaliser sushi, boulettes de riz, papillotes (cuit dans une feuille de bananier) et de délicieux desserts (avec de la banane, du lait de coco…).

Le **riz pour risotto** libère une partie de son amidon au cours de la cuisson, ce qui donne au final un mélange onctueux. Si vous ne trouvez pas de riz spécial risotto (variétés arborio ou vialone), un riz rond pour dessert peut convenir.

Les grains du **riz long** (basmati, Camargue, Vietnam…) se détachent après cuisson, à condition de ne pas la prolonger.

Le **riz rouge** (Thaïlande ou Camargue) contient des pigments au fort pouvoir antioxydant. Plus ferme que le riz blanc, il est délicieux associé à des légumes (courgettes, tomates, brocolis…).

Quant au **riz noir**, recouvert d'une fine couche de son, il est intéressant pour sa couleur et sa tenue à la cuisson. Doté d'un subtil goût de noisette, il se mélange parfaitement à un riz blanc, beaucoup plus moelleux.

5 conseils pour réussir le riz :

> **Rincez-le bien** pour ôter l'amidon et éviter ainsi qu'il ne colle à la cuisson. > **Dosez parfaitement l'eau.** Riz gluant : 1 volume d'eau pour 1 volume de riz. Riz long ou risotto : 1 volume et demi d'eau pour 1 volume de riz. > **Faites-le cuire en milieu fermé** (cocotte avec couvercle, cuit-riz, vapeur), éviter la cuisson à grande eau. > **Laissez reposer** le riz 5 à 10 mn, hors du feu, après la cuisson. > **Ne remuez pas** le riz pendant la cuisson, sinon il s'écrase.

Idées recettes

BOULETTES BETTERAVE ET SAUMON *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 30 mn / Cuisson : 10 mn

120 g de riz japonais à sushi
120 g de saumon cru très frais
1 petite betterave cuite
1 tige de basilic chinois
2 c. à soupe de vinaigre de riz
sauce soja
2 c. à soupe de sésame noir

Rincez le riz, puis faites-le cuire dans un cuit-riz. • Pendant la cuisson, découpez le saumon en petits bâtonnets, et coupez la betterave en lamelles à l'aide d'un économe. Recoupez les lamelles en petits morceaux d'1 cm de long. Assaisonnez de basilic lavé, séché et haché. • Arrosez le riz de vinaigre et mélangez, laissez tiédir. • Prenez une pincée de saumon, une pincée de betterave et formez une boule. Entourez de riz et formez à nouveau une boule. Roulez dans le sésame, puis recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. • Dégustez froid avec de la sauce soja.

RISOTTO ROQUETTE ET MASCARPONE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : xx mn / Cuisson : 25 mn

250 g de riz pour risotto (arborio) - 1 échalote
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 verre de vin blanc
2 poignées de roquette
2 c. à soupe de mascarpone
2 c. à soupe de parmesan râpé

Pelez et émincez l'échalote. Lavez et hachez grossièrement la roquette. • Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile, ajoutez l'échalote et laissez-la dorer 5 mn à feu très doux, en remuant. • Versez le riz, mélangez. • Mouillez avec le vin, laissez évaporer, puis ajoutez 35 cl d'eau bouillante. • Salez, poivrez, mélangez, puis laissez cuire à couvert, à feu très doux, pendant 12 mn. • Ajoutez la roquette, mélangez et poursuivre la cuisson pendant 5 mn. • Otez du feu, versez le mascarpone et laissez reposer 5 mn. • Dégustez chaud avec du parmesan.



Le raisin

C'est la pleine saison du raisin, alors on en profite ! On peut même en faire une cure, car c'est un excellent dépuratif (une journée complète 100 % raisin, mais pas davantage).
Il est riche en glucides lentement utilisés par l'organisme (index glycémique 45) : idéal pour les collations, il rassasie sans entraîner de fringale quelques heures après.
> C'est une excellente source de polyphénols, présents surtout dans le raisin rouge. Ces substances protègent les vaisseaux et le système cardiovasculaire.
Il est diurétique (car riche en eau et en potassium), et ses fibres, associées aux levures naturelles présentes sur sa peau, stimulent le transit.
> En cuisine, pensez à ajouter quelques grains dans les salades composées, les céréales du matin, et à servir à l'apéritif de gros grains croquants, nature ou en mini-brochettes (avec du fromage, du jambon…).

E. Sicot


Enfin une huile de tournesol
qui a du goût.
LESIEUR
Cuisine quotidienne
Saveur Subtile
LESIEUR
Cœur de Tournesol
Torréfié
Lesieur 457 208 619 RCS Nanterre

LE GOÛTER : UN PLAISIR POUR TOUS

Un petit repas régressif qui peut finalement vous aider à équilibrer votre journée. Pourquoi s'en priver ?

réalisation **Véronique Liégeois**



Goûter est l'occasion de faire le plein de nutriments utiles, sans risque de prendre du poids. Attention simplement à ne pas déraper vers un grignotage incontrôlé.

Le goûter, pour qui ?
Faire une collation dans l'après-midi se révèle indispensable pour tous ceux qui dînent tard, font un déjeuner trop léger (juste une salade, par exemple) ou qui sont très vite rassasiés et doivent donc fractionner leurs repas.

Comment le composer ?
Le goûter est l'occasion de compléter les apports journaliers en vitamines et minéraux grâce aux fruits frais et secs ou aux laitages. Une portion de gâteau maison – peu sucré et source de fibres - est également une bonne alternative. Pensez aussi à vous hydrater (eau ou boisson chaude), c'est essentiel. Fuyez les snacks salés, les boissons sucrées, les barres chocolatées qui n'apportent que des calories vides.

En quelle quantité ?
Le goûter ne doit pas apporter plus de 250 kcal, car c'est une collation, pas un repas. Cela représente :
- 1 yaourt nature + 1 fruit.
- 30 g de fruits secs + 1 smoothie sans sucre (20 cl).
- 1 verre de lait (20 cl) + 1 part de gâteau peu sucré.
- 2 tranches de pain complet + 1 portion de fromage.
- 3 biscuits secs (type petit beurre) + 1 fromage blanc.
- 1 verre de lait de soja (20 cl) + 1 barre de chocolat noir.

Et si vous n'en ressentez pas le besoin, ne vous croyez pas obligé de goûter… Equilibrez tout simplement vos apports sur trois repas !

Idées recettes

BARRES CHOCOLATÉES RICHES EN FIBRES

(4-6 pers) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10-15 mn / Repos : 1 h

60 g de farine blanche - 60 g de farine d'épeautre
60 g de flocons d'avoine - 70 g de beurre mou
40 g de sucre roux - 1 blanc d'œuf
60 g de chocolat au lait pâtissier - 2 c. à soupe de lait

Mélangez les farines, les flocons d'avoine, le sucre et du sel dans un saladier. • Ajoutez le beurre en petits morceaux et amalgamez le tout du bout des doigts. • Liez avec le blanc d'œuf légèrement battu, et formez une boule. • Laissez reposer 1 h au frais. • Préchauffez le four sur th. 5/150°. • Etalez la pâte et découpez des biscuits en forme de bâtonnets. • Faites cuire 10 à 15 mn au four, puis laissez refroidir. • Faites fondre le chocolat et le lait au micro-ondes. • Badigeonnez les biscuits sur une moitié en laissant un espace libre pour les attraper. • Conservez les biscuits dans une boîte hermétique après refroidissement.

GÂTEAU AUX PRUNES ET À LA BADIANE

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 35 mn

220 g de farine - 60 g de cassonade
2 œufs - 10 cl de lait - 3 étoiles de badiane
6 cl d'huile de tournesol
400 g de quetsches ou de reines-claudes
1 sachet de levure chimique

Faites tiédir le lait et ajoutez la badiane. • Laissez infuser pendant 15 mn, puis filtrez. • Versez la farine, la cassonade et la levure dans un saladier. • Ajoutez les œufs, l'huile et le lait aromatisé. Mélangez. • Dénoyautez les prunes et coupez-les en quatre. Disposez-les dans un moule à manqué. Couvrez de pâte et faites cuire 35 mn au four. • Dégustez froid ou tiède.



5 bonnes raisons d'ajouter une noix de beurre

> Le beurre, avec ses acides gras saturés et sa richesse en cholestérol, est boudé au profit des matières grasses végétales… C'est pourtant un aliment simple (sans additif ni conservateur), bon marché, et source de vitamines…

> La **vitamine D** est importante pendant la croissance, mais également pour les femmes qui fixent mal le calcium après la ménopause.
10 g de beurre apportent 3 % des ANC * en vitamine D et 12 % en **vitamine A**, indispensable à la souplesse et à l'hydratation de la peau.

> **Digestibilité :** le beurre, parce qu'il contient des acides gras à chaîne courte, est facile à digérer, à condition d'être cru ou juste fondu.

> Finalement **pas si calorique :** une noisette (5 g) sur les haricots verts, c'est 35 kcal, et une mini-tablette (10 g) sur les tartines, 70.

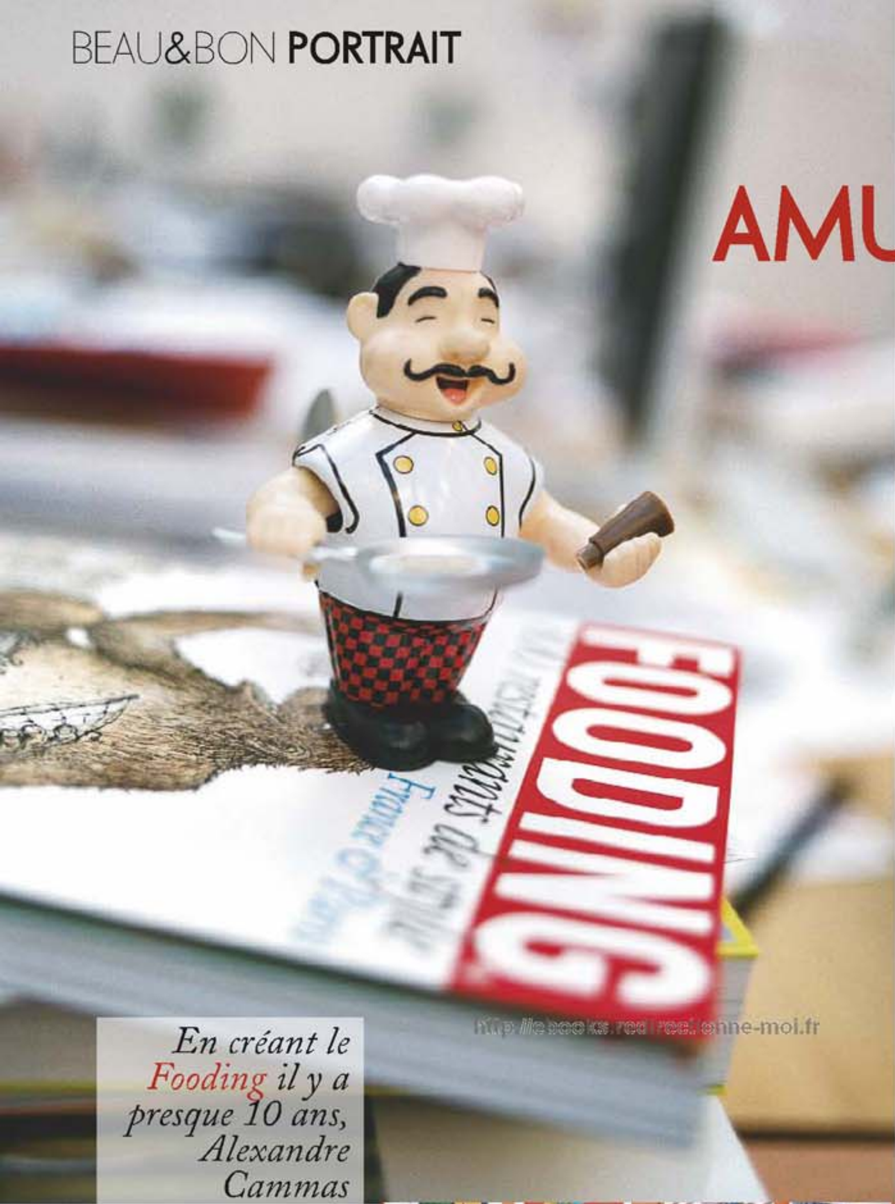
> Pour le goût et le plaisir : même à petite dose, le beurre donne du goût aux aliments. Il n'est donc **pas nécessaire d'en mettre beaucoup** alors que l'on a tendance à forcer la dose avec les matières grasses allégées.

* Apports nutritionnels conseillés

E. Sicot

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr


24
400TX
NESPRESSO.
http://ebooks.redirectionne-moi.fr
TX ▶ 4



AMUSE-BOUCHE

En créant le Fooding il y a presque 10 ans, Alexandre Cammas se contentait d'ambiancer la gastronomie parisienne. Aujourd'hui, son mouvement s'exporte jusqu'à New York. Portrait.

photos **Alain Longeaud**
texte **Julien Bouré**



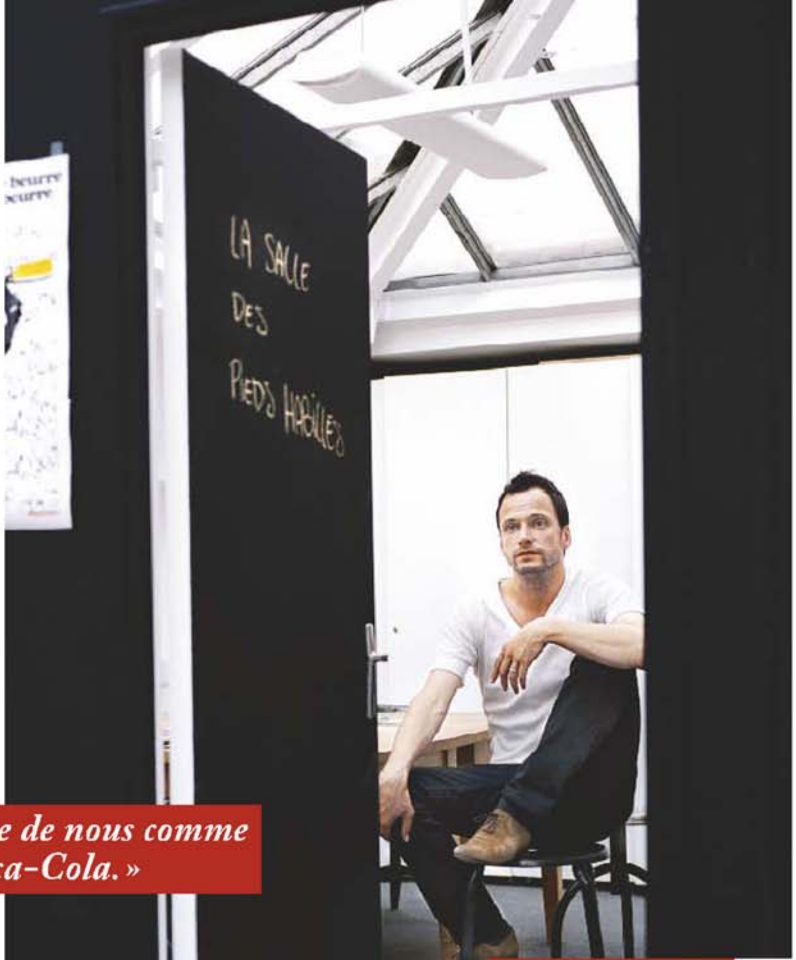
Au début, ça sent l'interview évacuée par-dessous la jambe. Les réponses pressées qui foutent le camp comme des purges. Alexandre Cammas s'est présenté avec un généreux quart d'heure de retard, a tendu la main sur le mode tutoyant. Puis il est reparti claviotter deux ou trois mails « hyper urgents ». Nouvelle attente, le bonhomme se met à rugir contre ces accès de fébrilité « un peu cons ».

Alors on se dit qu'il cherche à faire le vide, que les affaires courantes ont plutôt l'air de le courir. D'ailleurs, il veut quitter le petit bureau sous verrière que lui prête la rédaction des Inrockuptibles, à un jet de disque du rond-point de la Bastille. Opte pour un néo-bistrot au décor prévisible de murs crème, de moulures staffées, de menus tracés à la craie et de portraits hollywoodiens en faux jour.
Lorgnades répétées en direction du portable, n'estime cependant pas être un BlackBerry addict. S'adressant au photographe : « Vous shootez en contre-jour ? Parce que, entre le cagnard et le surmenage, je voudrais pas avoir l'air du dopé de service. » La source de cette accumulation tensiogène ne coupe pas toujours le contact avec le créateur survolté de la marque Fooding. Presque dix ans après sa naissance, ce mouvement, qui anime les électrons libres de la gastronomie française, recherche l'excitation des premiers temps et mesure l'utilité d'un bon coup de pompe dans la postérité. En l'occurrence, l'extraction de son champ d'expression naturel pour s'implanter le temps d'un week-end en pleine terre anglophone.

Un hamburger n'a pas besoin de foie gras. Electrisé par un long séjour en bord d'Hudson, Alexandre Cammas a en effet imaginé de présenter six chefs parisiens à leur contrepartie new-yorkaise au prestigieux P.S.1 Contemporary Art Center du Queens. Le genre rencontre amicale sans flambages, sans sauce allongée. « Le but n'était pas d'inviter les ambassadeurs patentés de la cuisine hexagonale. Des types très créatifs comme Inaki Aizpitarte, William Ledeuil et Yves Camdeborde ne viennent pas chapitrer les petits Américains, mais se frotter à de grands chefs comme David Chang ou Daniel Boulud, qui ont démontré qu'un hamburger n'a pas besoin de foie gras pour faire un plat gastronomique. » Il développe : « Finalement, si nos coqs dégringolent des classements internationaux, loin derrière l'Espagnol Ferran Adrià, l'Anglais Heston Blumenthal ou encore le Danois René Redzepi, on les retrouve dans un registre d'adresses de poche hyperincarnées, à jour d'une clientèle qui préfère les petites tables stylées aux stars Michelin. » A Paris, il cite Frenchie, où opère un transfuge de Jamie Oliver, le Café d'Ethiopie, cantoche italienne à quinze couverts ouverte rue du Faubourg Saint-Antoine par l'ex-second du Relais Plaza, et Yam Cha, un Sino-Français dont le chef vient des cuisines de Pascal Barbot.

Plus zappeurs, moins gogos. Cet observateur affranchi du milieu culinaire, fils de cafetiers aveyronnais passé par l'école hôtelière, se découvre rapidement une vocation à tout démonter. Si aujourd'hui, à 38 ans, il évite soigneusement de balancer et soupèse ses mots avec un art de la formule antidérapante, ●●●

●●● sa vision de la gastronomie ne va pas sans décrocher quelques vieilles lunes. Il constate l'empire des expertocrates sur la restauration. « On choisit le vin pour toi, on t'envoie le grand service, on te persuade que rien ne vaut la truffe et le homard, et il ne te reste plus qu'à dire bravo. Pendant ce temps, les gens sont devenus plus zappeurs, moins gogos, et la crise enfonce le truc. » Le phénomène remonte à l'année 1999, lorsque Alain Ducasse ouvre le Spoon, son premier snack de luxe, dans la foulée du 404, de la Régalade et d'autres fruits nouveaux : soudain, Paris devient un peu moins la capitale des brasseries et des trois macarons. Cammas signe alors dans Nova Magazine un long papier d'ambiance et invente le terme fooding pour faire rimer l'accroche. Le buzz commence à gonfler. « Un jour, j'entends dans une émission d'Ardisson que le mot désigne une nouvelle tendance venue d'outre-Manche, du style manger de la cuisine fusion en écoutant de la house. Encore deux autres dans le même goût, et je fonce déposer la marque à l'Institut national de la propriété industrielle. » Avec Emmanuel Rubin, Julie Andrieu et Jean-Christophe Napias, ils commencent à plancher sur un nouveau journalisme diffusé par des événements éditorialisés, que les grands médias relaieront comme autant de caisses de résonance.



✱ *« Certains se souviennent encore de nous comme ceux qui ont primé le poulet au Coca-Cola. »*

Bête de Seine. L'ensemble est d'abord monté comme une bête de Seine, un pur produit culturel de la république de Paname soutenu par le créateur de Radio Nova, Jean-François Bizot. Suivront Libération et Le Nouvel Obs. Présentée par les chroniqueurs Edouard Baer et Henri Chapier, la semaine inaugurale du Fooding oublie les règles de préséance en renvoyant tout le monde dos à dos, du gastro à la petite adresse trendy. « L'Astrance de Pascal Barbot a remporté le premier prix bien avant sa découverte par le Guide Rouge. Mais certains se souviennent encore de nous comme ceux qui ont primé la recetteuse Frédérick Grasser Hermé pour son poulet au Coca-Cola. » Paraît un guide annuel qui règle ses additions, puis un site internet autonome, une permanence de quatre salariés voit le jour… « On se retrouve pour des sessions d'agit-popotte. Un hiver, on a fait descendre dans la rue les chefs de grands palaces pour qu'ils cuisinent des crêpes, des kebabs, des marrons grillés et des hot-dogs. C'était au Village Saint-Paul à Paris. Le Fooding a ramené du liant, de la modernité au menu. » N'empêche, parle-t-on vraiment de révolution de palais ou bien de jeunisme appelé à reprendre le rang ? Lui ne doute pas. « Vous croyez que la vérité est du côté de ceux qui veulent classer la gastronomie française à l'Unesco ? Alors que depuis dix ans la cuisine d'auteur s'emploie à déconstruire les vieilles recettes patrimoniales ? ». Rendez-vous à New York, où l'on atomise les particularismes alimentaires.



10 ans de Fooding

1999 : Alexandre Cammas crée le terme fooding pour une chronique de Nova Magazine.
2000 : Il dépose la marque à l'INPI. Première semaine du Fooding.
2001 : L'un des fondateurs de Elle à table, Guillaume Crouzet, intègre le jury.
2002 : Le tout-Paris accourt au Palais de Tokyo pour la soirée de clôture de l'édition annuelle.
2003 : Premier Grand Fooding d'Eté. Le guide, précédemment édité par Nova, paraît en supplément du quotidien Libération.
2004 : Le Fooding s'installe pour la première fois en province, à Marseille et à Lille.
2005 : Les chefs du Crillon, du Meurice, du Ritz et du Bristol descendent dans la rue servir gratuitement de la street food.
2006 : Il devient un supplément du Nouvel Observateur.
2007 : Investit un bar à Cognac « ultrasecret » dans Paris, animé par le chef du Chateaubriand, Inaki Aizpitarte.
2008 : A Bruxelles, le guide est autoproduit.
2009 : Grand Fooding d'Amour à New York.

FABRICATION 14:42:40 Août 14. 2009 V12083 EATD-FX.pdf 10/08/09 11.24.44



« Petit manuel pour ne pas avoir l'air d'une courge dans une épicerie bio », Tana éditions. Photo J.-C. Amiel.

Foodistas, réjouissez-vous, la collection automne-hiver arrive en librairie! Découvrez les tendances lourdes de cette rentrée, pour mitonner les « must-cook » de la saison.

texte **Emmanuelle Robin**

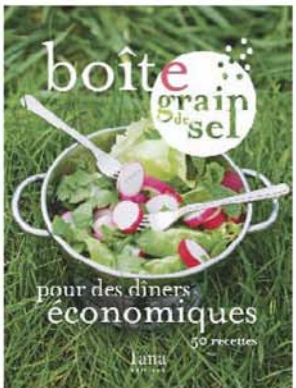
UNE RENTRÉE **LITTÉRAIRE** TRÈS **CULINAIRE**

L'édition culinaire toujours prospère

A en juger par l'encombrement du rayon cuisine des librairies, le marché de la littérature culinaire ne connaît pas la crise. A l'origine d'un tel succès, il y a d'abord le contexte économique, qui entraîne un repli massif sur le foyer: les dîners à la maison, entre amis ou en famille, ont tendance à supplanter le resto. Sans oublier que les enfants de la génération 68 n'ont pas toujours reçu les recettes de leurs mères en héritage (elles ont préféré brûler le torchon et découvrir les surgelés!). Il leur a donc fallu quelques leçons de rattrapage pour se construire un patrimoine culinaire.

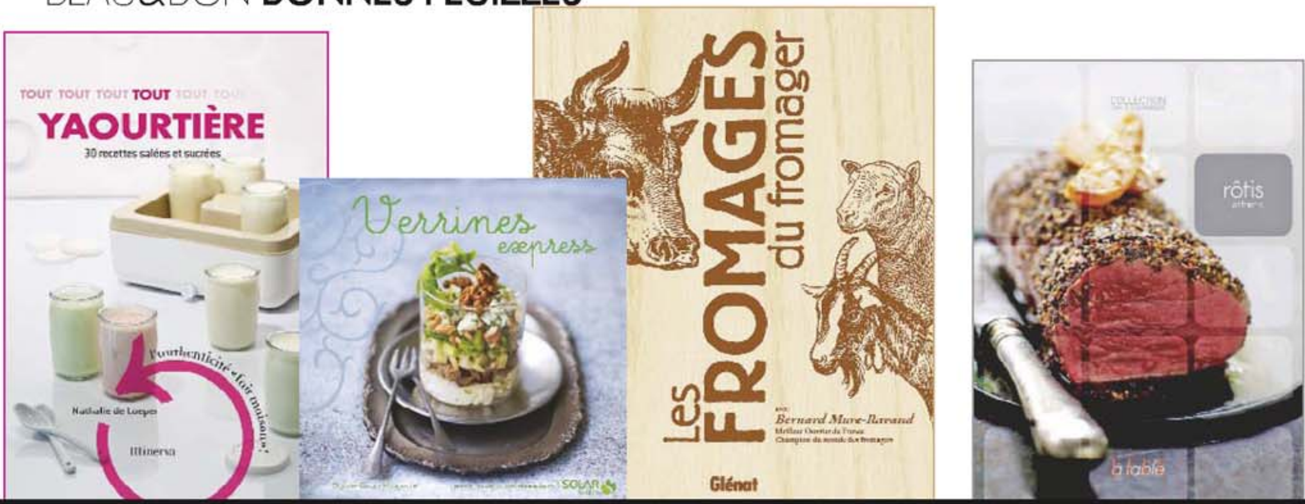
Cette envie d'apprendre se traduit par une offre pléthorique de livres et magazines, mais aussi d'écoles de cuisine ou de blogs culinaires. Une concurrence qui ne semble pas altérer le marché de l'édition, puisqu'il a presque doublé en quelques années: 1309 titres édités en 2007 contre seulement 741 en 2001 [1]. Une bonne santé confirmée par Suyapa Granda Bonilla, directrice éditoriale chez Solar: « Le secteur de l'édition culinaire se porte bien car la cuisine reste une valeur refuge rassurante, on se retrouve pour passer un bon moment, entre gourmands et gourmets. Quant à l'éventuelle concurrence des blogs, il s'agit plutôt d'une cohabitation intelligente, d'un transfert de savoirs dans lequel deux univers se rencontrent pour associer leurs forces. » Car le livre de recettes est une valeur sûre, un partenaire fiable, que l'on consulte comme une bible, en salivant au fil des pages… Alors, quel chef deviendra le gourou des prochains menus, et qui de la mini-cocotte ou de la yaourtière remportera les faveurs de la cuisinière pour la saison? •••





DR.


FEYEL
ALSACE - 1811
La garantie d'un Foie Gras
d'exception depuis 1811
http://ebooks.redirectionne-moi.fr
Suggestion de présentation
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Do it yourself

Solution anti-crise ou retour à l'essentiel, le « tout fait maison » reste dans l'air du temps. L'édition voudrait presque nous faire bouder les commerçants : pain, yaourts, biscuits, bonbons, glaces and co s'accompagnent désormais d'un « c'est moi qui l'ai fait ! ». Après l'incroyable succès de la machine à pain, l'engouement pour la yaourtière (que l'on croyait disparue à jamais depuis les années 80) ne se dément pas. Pour la rentrée, Minerva lance un opus sans tourner autour du pot : **Tout yaourtière** par Nathalie de Loeper, 9,90 €. Chez Hachette Pratique, on joue la carte du coffret, en proposant un livre de 40 recettes accompagné de six pots (**Yaourts,** 19,90 €). Car la tendance lourde de cette rentrée, que l'on retrouvera forcément au pied du sapin, c'est le coffret. Pour Marguerite Mignon [2], responsable marketing chez Hachette Pratique, le coffret fonctionne très bien : « Nous étions avant-gardistes sur ce segment, en lançant **Dîners au verre** (avec six verrines) en octobre 2007. Ce fut un énorme succès et cela continue puisqu'il figure toujours dans le top 10 des ventes. Avec les livres de chefs, les coffrets sont un axe majeur pour notre maison d'édition. »

Cet engouement incite les éditeurs à suivre le mouvement, hors de question d'être en retard d'une tendance sur ce marché très concurrentiel. Selon Isabelle Fortis, directrice générale du livre chez Glénat, « il y a 400 coffrets sur le marché, les libraires n'ont plus de place pour ranger les livres ! Nous avons choisi de faire un coffret autour des fromages, avec le meilleur fromager du monde 2007, dans une boîte en peuplier, comme pour le camembert, contenant un couteau à fromages (**Les Fromages du fromager**, par Bernard Mure-Ravaud, 35 €). Le contenu du livre est très complet, il pourrait être vendu tout seul, cela permet d'apporter quelque chose de qualitatif dans ce délire du coffret. » Car l'offre est abondante, au risque de transformer les librairies en boutiques d'arts de la table. Même les chefs se font mettre en boîte, comme Eric Fréchon, avec le coffret **Un chef dans ma cuisine**, comprenant un livre de recettes et quatre ustensiles hype (un zesteur, une spatule, une fourchette à deux dents et une cuillère parisienne, Solar, 39 €). Chez Tana, la collection Mon grain de sel propose des fiches-recettes, vendues dans une boîte en acier brossé, avec un magnet pour afficher les consignes sur la porte du frigo ! Au menu : **Dîners chic et choc, Dîners économiques** et **Dîners en amoureux** (9,90 €). Quant à ceux qui souhaitent passer à la pizza home-made, les 30 recettes sont accompagnées d'une roulette à découper et vendues… dans un carton à pizza ! (**Le Carton à pizza**, Lucia Pantaleoni, Solar, 9,95 €). Tout pour séduire ceux qui ont grandi avec Pif Gadget !

Apéro dînatoire

La cuisinière du nouveau millénaire n'a plus de complexes, le traditionnel dîner avec entrée-plat-fromage-dessert au menu est souvent remplacé par un apéritif dînatoire. Moins formel et plus convivial, il évite aussi l'exil forcé de la maîtresse de maison dans sa cuisine. Suyapa Granda Bonilla confirme : •••



DR.

COMMUNIQUÉ

Dîner fromager TENDANCE SUISSE !

Invité d'honneur d'un dîner thématique délicieusement tendance, le fromage Appenzeller® déploie une infinie richesse d'arômes et de saveurs qui étonne et ravit les palais les plus avisés. Son secret ? La mystérieuse saumure aux herbes qui a façonné son caractère bien marqué.





Velouté de potimarron au fromage Appenzeller® SURCHOIX

Pour apporter la touche finale à ce potage onctueux, auquel vous aurez peut-être, par gourmandise, ajouté une pointe de crème fraîche, des allumettes de **fromage Appenzeller® SURCHOIX** feront merveille. Son goût typé, acquis après 4 mois d'affinage, donnera toute son originalité à votre velouté.



Risotto safrané au fromage Appenzeller® EXTRA

C'est le **fromage Appenzeller® EXTRA** qui, de sa saveur corsée, magnifiera votre risotto au safran. À votre riz cuit al dente, il suffit de mêler une jolie poignée de feuilles de roquette à laisser s'assouplir puis votre fromage Appenzeller® râpé grossièrement. Là, votre palais décèlera tout l'intérêt gustatif d'un lent affinage de plus de 6 mois.

Figues rôties et piques de fromage Appenzeller® SURCHOIX

Voici un dessert sucré-salé à la forte personnalité. Les figues saupoudrées de sucre de canne, caramélisent au four. Sur une feuille de figuier, accompagnées d'un chutney de figues, elles rivaliseront de saveurs grâce au goût incomparable du **fromage Appenzeller® SURCHOIX** qui, fier sur ses piques, portera l'estocade gourmande.



Appenzeller
SWITZERLAND
www.appenzeller.ch

PubliStory

Retrouvez ces idées-recettes, et bien d'autres encore, sur www.fromagesdesuisse.com

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com

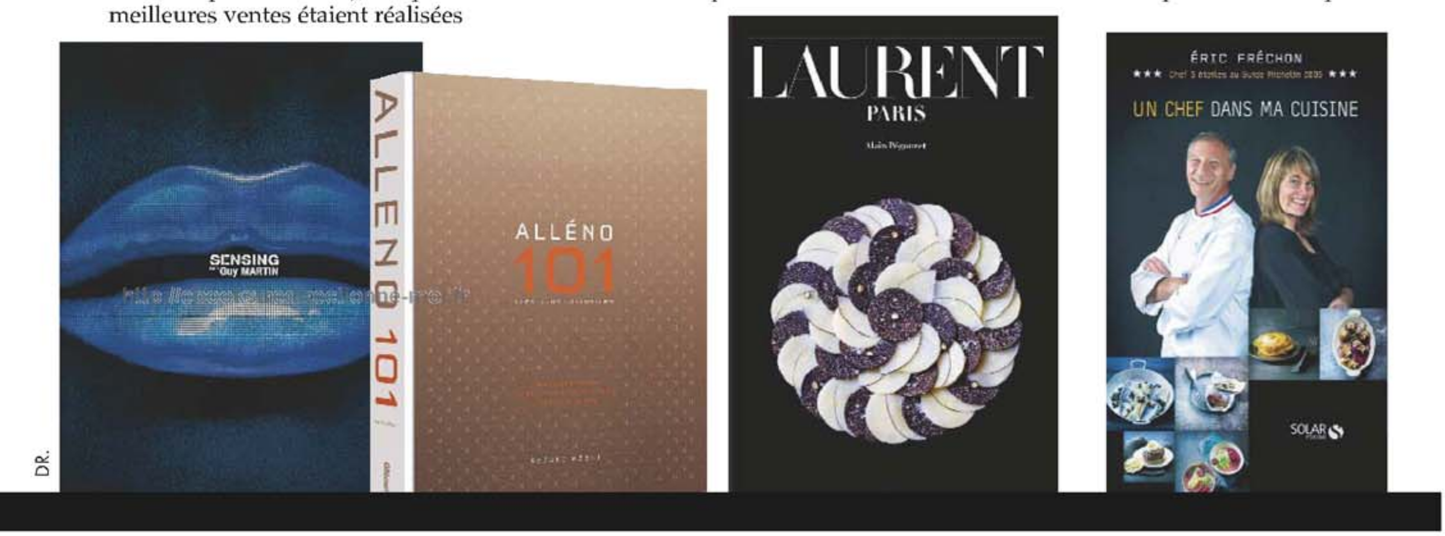
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.
www.mangerbouger.fr

FABRICATION 17:42:11 Juillet 29. 2009 V12065 EATD-FX.pdf

••• « Aujourd'hui, le repas est déstructuré, on cherche à cuisiner des plats rapides mais originaux. Il faut des solutions pour le quotidien, les recettes compliquées ne sont plus en vogue, on n'est plus dans l'épate de luxe mais sur des notions de simplicité et de rapidité. On veut faire plaisir en sortant des sentiers battus. »
Dans cette mouvance, l'engouement pour les verrines ne s'essouffle pas, elles permettent de réaliser à coup sûr quelque chose qui ressemble à la photo ! Dans le classement des meilleures ventes cuisine et vin (réalisé par Ipsos/Livres Hebdo, entre octobre 2007 et septembre 2008), les quatre meilleures ventes étaient réalisées par des ouvrages consacrés à la cuisine au verre – le premier chez Hachette Pratique, les trois suivants chez Marabout. Et quatorze des meilleures ventes de l'édition culinaire permettaient de réaliser un apéro dînatoire dans les règles de l'art. Marguerite Mignon mise aussi sur l'esprit buffet : « Les thématiques qui fonctionnent le mieux sont les verrines, les mises en bouche et tout ce qui est lié à l'apéro ou qui est portionnable. »
Les verrines continuent donc de faire couler beaucoup d'encre : Solar nous propose un nouvel opus, **Verrines express** (de Sylvie Girard-Lagorce, 6,90 €), alors qu'Hachette Pratique lance un coffret de trois livres de recettes (**Apéros dînatoires : Tapas, Cakes, Verrines**, 13,80 €). Chez Marabout, on nous suggère de **Grands apéros chics et gourmands** (par L'Ecole de cuisine Mmmmh !, 10,50 €), quand Solar fait appel aux blogueurs du site 750g.com, pour **Apéro dînatoire, 750 g de plaisir** (9,90 €). Quelques dindes devraient être épargnées au moment des fêtes de fin d'année !

Basiques et classiques

Parallèlement, la cuisine des chefs et la tradition font toujours recette. Ainsi, les desserts classiques de Françoise Bernard sont revisités par Sébastien Gaudard, l'ancien pâtissier du Délicabar du Bon Marché dans **Le Meilleur des desserts** (Hachette Pratique, 14,90 €). Votre magazine préféré vous propose pour sa part de réviser quelques classiques, avec un ouvrage consacré aux **Terrines et foies gras**, un autre dédié aux **Rôtis et farcis** (collection Chic & Gourmande, Elle à table chez Glénat, 15 €).
Tendance lourde de la saison, les mini-cocottes permettent de combiner recettes traditionnelles et portions individuelles, et de manger chaud quand il fait froid. On les retrouve chez Solar, avec **Cocottes**, de Véronique Cauvin, dans la collection Nouvelles variations gourmandes à 6,90 €.
Mais les chefs restent une valeur sûre. Quand ils sont estampillés « vu à la télé » comme Cyril Lignac dont les ventes ont explosé à l'époque de ses prestations cathodiques (1,4 million d'exemplaires vendus jusqu'en 2008, tous livres cumulés (1)) ou Jamie Oliver (250 000 exemplaires vendus en France entre 2002 et 2008 (1)), ils proposent des recettes simples pour une cuisine du quotidien. On retrouvera le modèle original du Zorro des cantines à la rentrée, chez Hachette Pratique : **24 heures pour apprendre à cuisiner** (Jamie Oliver, 25 €).
Les amatrices préféreront savourer les tours de main de prestigieux chefs étoilés, dans de beaux ouvrages, à l'image des adresses de leurs auteurs. Ainsi, chez Minerva, Guy Martin éveille tous nos sens avec des recettes jouant sur les saveurs et les textures (**Sensing**, 69 €), et Christophe Adam, le pâtissier du prestigieux traiteur de la place de la Madeleine, nous livre les secrets de ses créations les plus spectaculaires (**Fauchon**, 56 €). Chez Glénat, Yannick Alléno, du Meurice, propose de travailler des produits d'exception (**Alléno, 101 créations culinaires**, 75 €), alors qu'Alain Pégouret, chef du Laurent, nous guide à travers le triangle d'or du VIIIe arrondissement (**Laurent, Paris, Le charme discret de la gourmandise**, 60 €), à propos duquel Isabelle Fortis précise : « Il s'agit d'un livre sur le chic et l'élégance parisienne, pas d'une compilation de recettes. Ces livres sont pointus, construits avec la même exigence que celle des chefs étoilés dans leurs cuisines, ils s'adressent à un public averti, amateur de créations et de belles choses. » Avec ces sources d'inspiration, l'organisation du premier dîner de la saison ne devrait plus être un casse-tête.



DR.

(1) Sources : Livres Hebdo / Electre.
(2) Responsable marketing chez Hachette Pratique.

Marguerite Mignon (2) s'est prêtée au jeu du In or Out pour cuisiner branché.

in

- Verrines
- Bentos
- Smoothies
- Cupcakes
- Tapas
- Macarons
- Soupes
- Dips

out

- Muffins
- Cannelés
- Tiramisus
- Tartines
- Woks
- Chutneys
- Cocktails
- Risottos


100% nature,
zéro conservateur.*
La Conserve préserve le goût et les qualités nutritionnelles des aliments, en toute sécurité. Ainsi, aucun besoin de conservateurs*. Savez-vous que la plupart des légumes sont mis en boîte moins de 4 heures après avoir été récoltés ? Toutes leurs qualités nutritionnelles sont ainsi préservées : vitamines, sels minéraux... Le PNNS** recommande de manger 5 fruits et légumes par jour: avec la Conserve, rien de plus facile, rien de plus sain. www.laconserve.com
*Conformément à la réglementation en vigueur.
** Le PNNS recommande aussi de consommer 3 produits laitiers par jour, des viandes, volailles, produits de la pêche, des œufs 1 ou 2 fois par jour, des féculents à chaque repas, de limiter la consommation de matières grasses, sel et produits sucrés, de boire de l'eau et d'augmenter l'activité physique.
La Conserve
Le meilleur est à l'intérieur.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
www.mangerbouger.fr



La Pâtisserie des Rêves, ouverte récemment dans le voisinage de Saint-Germain-des-Prés, expose les dernières créations de Philippe Conticini. Celui-ci s'y fait le défenseur généreux des gourmands, et confirme sa réputation d'agitateur pur sucre. Ça transgresse en douceur.

photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Julien Bouré**

UNE VIE DE PÂTE À CHOUX


PATISSERIE DES RÊVES
CONTICINI
DANS UN ENDROIT SEC ET FRAIS
AVANT DÉCEMBRE 2012.
NOIS



Paris-Brest





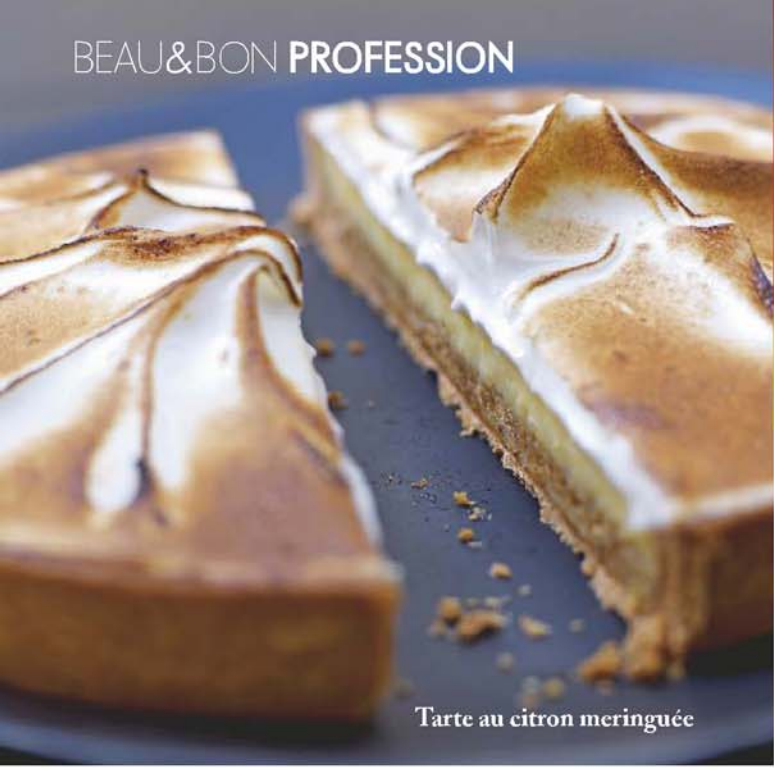
Moka

« Ce sera une charmante bonbonnière, avec un présentoir semé de gâteaux sous cloches réfrigérées… »

Encore un qui part veiller sur « l'arrondissement » des Germanopratins, déjà bien câlinés par les douceurs des très créatifs Pierre Hermé, Patrick Roger, Sadaharu Aoki et de tous les autres agités du buccal. Depuis le temps qu'il songeait à ouvrir sa propre boutique, Philippe Conticini n'a pas dû beaucoup tortiller avant de poser ses culs de poule dans la nouvelle Pâtisserie des Rêves, un petit paradis dallé de bonnes intentions au numéro 93 de l'élégante rue du Bac. Il commentait en juillet dernier : « Ce sera une charmante bonbonnière, avec un présentoir semé de gâteaux sous cloches réfrigérées. Le propriétaire Thierry Teyssier est comme moi, un dingue de grands classiques sucrés. On est tombés d'accord pour en reprendre quelques-uns avec une touche de modernisme. » Sur ce dernier point, mettons que Philippe Conticini est une pointure. Le précède d'ailleurs une solide réputation d'agent provocateur. Mais qu'on en juge : loukoum à la bière cuit au réfractomètre ; bouchées de marron, gingembre, sésame noir et main de bouddha en forme incurvée de casque à pointe ; échafaudage de pâte de noix de cajou, de pamplemousse confit au jus de vanille et au whisky, de biscuit coco et de bulles figées dans la gelée de Coca-cola. On lui impute même l'invention des verrines, à une époque pas si lointaine où les mitrons étaient aussi fougueux que des coqs en pâte. « C'était à la Table d'Anvers, mon frère aux fourneaux et moi à la pâtissoire. »
Il fomente alors des desserts dans leur plus simple appareil : « Mes recherches empruntaient le chemin du goût, je laissais tomber tout ce que j'avais appris en pièces, en sucre, en artistique. Un jour, j'ai décidé de reconstituer à la verticale un assemblage blanc/rouge de fraises des bois, de fromage blanc et de cannelle dans un verre à bourgogne. »
Mais contre les pronostications qui l'attendaient au tournant d'une imagination passablement débordée, Conticini cueille tout le monde à froid en donnant un coup de fouet au classicisme d'un saint-honoré, d'un moka, d'un paris-brest ou d'une tatin. Et il faut croire que ce n'est pas du mille-feuille. « Pour que ces recettes anciennes donnent quelque chose de voluptueux, de léger et de très gourmand, il a fallu leur adapter des techniques plus actuelles, concevoir des moules sur mesure, équilibrer les saveurs pendant des mois. » ●●●



Saint-Honoré


Tarte au citron meringuée



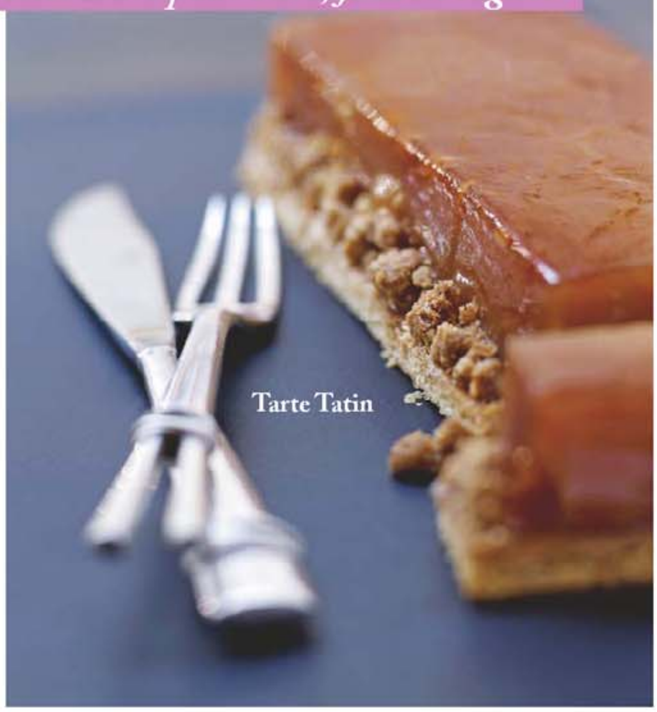
••• Un laborieux processus d'amont en aval qui, comme son nom ne l'indique pas, a présidé à la naissance de l'éclair: «J'ai commencé par trouver le bon torréfacteur, sélectionner le bon café, comprendre les différentes moutures. Puis il y a la structure de la crème, dont il faut moduler la densité et la proportion de matière grasse en fonction du grain.» L'entremets est pris dans un glaçage de chocolat au lait patiné avec du vieux bronze, cependant qu'un petit orifice pratiqué dans la pâte à chou laisse couler la mémoire affective. «Je voulais toucher l'âme des gens, leur rendre l'éclair de leur enfance. Au début, je cherchais la sensation d'un petit noir en bouche, et puis je me suis ravisé, trop fort de café. J'ai rajouté du chocolat au lait dans la crème, car j'aime les produits qui se superposent, qui se mélangent dans la bouche plutôt que dans le bol à pâtisserie et là, j'ai trouvé mon expresso gourmand.»

Commence la visite groupée: «Le moka, c'est de la pure crème au beurre. En fin de bouche, il y a une petite sensation de gras là, autour des lèvres. Ça, c'est le paris-brest, vous avez vu ce cœur de praliné? Quand on le coupe, ça coule légèrement. Ça explose, c'est riche, mais moins sucré, il passerait inaperçu. Je l'émulsionne comme la crème pâtissière des éclairs, pour lui donner une texture soyeuse, qui fond immédiatement dans la bouche.» Pour la tarte tatin, le beurre et le sucre confisent la pectine au cœur de la pomme pour lui donner l'apparence de la pâte de coing. «Il y a 20 ans, je préparais ma tarte à petit feu dans une russe en cuivre, je conduisais ma chaleur, et quand je voyais qu'elle était presque cuite, j'augmentais la flamme pour caraméliser. Mais le bas de la pomme restait toujours un peu blanc, il n'était pas confit caramel comme le reste. Je voulais garder cette petite imperfection. Le traitement est homogène, mais il y a à la coupe une arête très marquée de jaune crème que je trouve superbe.»

En substance, au lieu d'occuper un terrain déjà saturé par les plagiaires du grand Hermé, l'homme opère un salutaire retour au dessert, loin des raideurs conceptuelles, du clinquant déconnecté de la vie. Le terme «intello» revient d'ailleurs régulièrement sur la table, comme un repoussoir au plaisir immédiat, à la gourmandise infuse. A propos du sucre pour commencer, lorsqu'il juge le noble muscovado trop cérébral, il lui préfère une cassonade dénichée aux Antilles avec laquelle il façonne quasiment tous ses gâteaux. «Ma fille de 7 ans est capable de tremper sa banane dedans tellement il est bon.» Puis il pousse sa pointe: «L'année passée, je lui ai acheté de magnifiques œufs de Pâques en chocolat noir, elle n'y a pas touché. En revanche, elle a foncé sur un gros Kinder Surprise. Pourquoi devrais-je lui expliquer que c'est l'autre le bon?» Conticini n'en est précisément pas à sa première expérience décomplexante: il a édité justement avec la marque Ferrero un livre consacré au Nutella, cette pâte à tartiner dont la consommation reste étale depuis la génération des quadras. Le signe d'un parcours intérieur poursuivi depuis l'enfance? «Ma mère, dont les talents de chef avaient été relevés par le critique Henri Gault, dressait chaque jour au restaurant du Parc à Villemomble une magnifique table à desserts avec de la mousse au chocolat, des îles flottantes, des bavaroises au café et de grosses brioches qu'elle faisait cuire le matin. Je me souviens avoir préparé à 11 ans une génoise avec de la crème pralinée, des amandes et du sucre glace. C'était sûrement très écœurant, mais mes parents m'ont félicité. Vu l'état de mes résultats scolaires, j'ai tout misé sur les gâteaux.» Apprentissage chez Alain Dutournier au Trou Gascon, puis le Maxim's et le Gray d'Albion dirigé par Jacques Chibois, où il réalise que la pâtisserie n'est pas forcément une discipline figée dans des rituels millimétrés. Il commence à tout mélanger, «gingembre, girofle, rhubarbe, mangue…», rejoint la grande (et regrettée) maison Peltier en 1985, puis monte la Table d'Anvers avec père et frère. Un macaron plus tard, il s'en va créer le menu du nouveau restaurant Pétrossian, qui lui vaut une nouvelle étoile au Guide Rouge. Lui, le sulfureux dépourvu du col tricolore des meilleurs ouvriers de France, goûte alors la reconnaissance d'un Rollinger et d'un Robuchon. En 2003, on le retrouve coach de l'équipe de France qui remporte la coupe du monde de pâtisserie. «La cuisine et la pâtisserie sont certes deux disciplines très différentes, mais je les exerce de la même manière: la gourmandise prime sur tout le reste. L'art pour l'art, je m'en cogne. Un gâteau très original mais passable, c'est simplement prétentieux.»

Adresses p. 128

«La gourmandise prime sur tout le reste. L'art pour l'art, je m'en cogne.»


Tarte Tatin


"Préparer un bon repas,
c'est beaucoup d'amour et de précision"
"Maintenant, avec la porte
coulissante de mon four Neff,
c'est aussi beaucoup de confort"
Réalisation : édit & moi
EXCLUSIF : SLIDE & HIDE® À PORTE ESCAMOTABLE
D'une simple impulsion de la main, la porte glisse et disparait sous l'enceinte du four. Il est plus facile de surveiller les plats. Il n'y a plus d'obstacle. Pour tout savoir sur la nouvelle collection Armoniss, 0 892 698 210 (0,34 € TTC/mn) ou www.neff-electromenager.com
NEFF
nous innovons, vous réussissez

Cuisinart

LES PLATS MIJOTÉS AVEC CUISINART

L'automne, c'est la saison des petits plats qui mitonnent longuement, qu'on abandonne sans crainte sur le feu pour vaquer à ses occupations. Les mijoteuses Cuisinart sont des appareils confort conçus pour réussir à tous les coups ses mijotés, comme nous l'explique le chef Philippe Lusseau.



A quoi ça sert ?
Ces mijoteuses électriques sont des appareils idéaux pour concocter de savoureux repas sans s'éterniser en cuisine. Il suffit de programmer le mode de cuisson, elles mitonnent tout doucement de bons petits plats mijotés en préservant les saveurs propres à chaque ingrédient. Ces cuiseurs, composés d'une cocotte en céramique émaillée posée dans une cuve en alliage d'aluminium, existent en deux formats d'une capacité de 4 litres ou de 6,5 litres, pour des instants gourmands à déguster bien au chaud avec toute la famille ou entre amis.

Comment marchent-elles ?
Pratiques et performantes, les mijoteuses Cuisinart sont dotées d'un panneau de commande digital avec 3 niveaux de température. Un mode « Simmer » mijote en douceur les chairs fragiles des fruits et du poisson et intensifie le mélange des parfums. En position « Low », la cuisson lente traditionnelle mijote les aliments comme la volaille, les légumes ou la charcuterie, tandis que le niveau « High » permet de confire des morceaux exigeant une cuisson plus élevée et rapide (viandes de type palerons, gîte, jarret, palette, abats), avec une réelle pénétration des saveurs.

Ça paraît un peu compliqué…
Il n'en est rien. En fait, il suffit de mettre tous les ingrédients dans la cocotte, de choisir le mode de cuisson en fonction de la recette souhaitée, et d'oublier la préparation sur le feu. Aucun risque d'attachement car la résistance de l'appareil est montée en ceinture autour de la cavité. Le mélange devient en 4 à 5 heures un plat saveur très sain, qu'il ne vous reste plus qu'à savourer les soirs d'automne et d'hiver, comme le faisaient nos grands-parents. Et puis si ce n'est pas encore l'heure de manger, pas d'inquiétude, votre produit passera automatiquement en maintien au chaud.

Photo : Isabelle Dorpe, Studio 1+1

Lagardère publicité

Mijoteuses (Réf : PSC400E - 4L et PSC650E - 6,5L) - Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014



« La mijoteuse mitonne tout doucement de bons petits plats en préservant les saveurs propres à chaque ingrédient. »

POULET À LA BASQUAISE

Pour 8 personnes - Prép. : 20 min
Température : high - Cuisson : 4 heures

8 cuisses de poulet coupées en deux
2 poivrons rouges émincés
2 poivrons verts émincés
4 barquettes de tomates cerises
1 boîte de tomates concassées
1 oignon émincé
2 échalotes émincées
5 gousses d'ail écrasées
2 feuilles de laurier
1 cuillerée à soupe de fleur de thym
1/2 cuillerée à café de poudre de piments d'Espelette
25 cl de vin blanc
10 cl d'huile d'olive
1/4 de litre de bouillon de volaille
Sel et poivre

● Saler et poivrer les cuisses de poulet, les faire colorer à l'huile d'olive dans une poêle. ● Une fois toutes les cuisses de poulet dorées, les placer dans la cocotte de la mijoteuse, déglacer les sucs de la cuisson avec le vin blanc. ● Laver tous les légumes à l'eau claire. ● Verser dans la cocotte, le vin blanc réduit, les tomates cerises et la boîte de tomates concassées, les poivrons, l'oignon, les échalotes, l'ail, les aromates et la poudre de piments d'Espelette. Mélanger délicatement et placer la cocotte dans la mijoteuse. ● Mettre en fonction la mijoteuse en position "high" et positionner la minuterie sur 4 heures. Arroser avec le jus de volaille et rectifier l'assaisonnement. ● Couvrir et laisser cuire le temps programmé. La mijoteuse passera automatiquement en maintien au chaud une fois le temps de cuisson écoulé.

Garniture : riz parfumé au paprika et chorizo

COMMENT UTILISER MA MIJOTEUSE ?

C'est très simple ! Versez les ingrédients de la recette dans la cocotte en céramique émaillée, placez-la dans la cuve et sélectionnez le temps et le mode de mijotage SIMMER, LOW ou HIGH sur le panneau de commande digitale. A tout moment, il vous sera facile de savoir le temps de cuisson restant, et quelle que soit l'heure de vous mettre à table, votre plat sera toujours chaud grâce à la fonction « maintien au chaud automatique », qui s'enclenche une fois le temps de cuisson écoulé.

La mijoteuse Cuisinart existe avec une capacité de 4 litres (pour 4 à 6 personnes) et de 6,5 litres (jusqu'à une douzaine de portions). Couvercle transparent en verre pour contrôler la préparation, poignées froides et parois en acier brossé inoxydable, c'est un objet aux lignes sobres, qui s'insère parfaitement dans la cuisine.



L'AVIS DE PAUL BOCUSE

« J'adore la mijoteuse, elle remet au goût du jour des recettes traditionnelles que j'ai toujours aimé déguster avec mes amis. Les viandes sont moelleuses et les saveurs toujours respectées. »





photo **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

EN CUISINE...



UNE RENTRÉE SANS SE PRENDRE LE CHOU

Des plats qui se font tout seuls, des gestes simples, des entrées et des desserts à la carte. Les grandes vacances sont encore au menu.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**



Le bon geste
Coupez le chou en fines lanières dans le sens de la hauteur.



FILET MIGNON DE PORC, LENTILLES ET CHOU ROUGE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 50 mn

2 filets mignons de porc
2 oignons - 4 gousses d'ail
huile d'olive - beurre - thym ou romarin
1 c. à soupe bombée de crème fraîche
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
poivre du moulin - 250 g de lentilles
1 morceau de chou rouge
bouillon de volaille déshydraté

Coupez les filets mignons en 6 morceaux et faites-les revenir à feu moyen dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. • Ajoutez 1 oignon et 2 gousses d'ail épluchés et hachés, faites-les dorer un peu, salez, poivrez, parsemez de thym ou de romarin, couvrez et laissez mijoter 50 mn. Retournez la viande de temps en temps en ajoutant éventuellement un peu d'eau. • Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante ou du bouillon de volaille avec les gousses d'ail et l'oignon restants épluchés pendant environ 40 mn, salez à la fin de la cuisson. • Emincez le chou rouge en lanières et faites-les blanchir 5 mn, égouttez-les et ajoutez-les à la viande avec un morceau de beurre 10 mn avant la fin de la cuisson. • Au dernier moment, ajoutez la crème et la moutarde et servez.

à table + **Vous pouvez remplacer les lentilles par des pois cassés.**

Vaisselle et verre, Zero One One.



LAPIN ET CHORIZO GRILLÉ, POLENTA *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 1 h

1 lapin coupé en morceaux
farine - 2 oignons
2 gousses d'ail - huile d'olive
1 branche de céleri
1 verre de vin blanc
2 verres de bouillon
2 brins de romarin
125 g de champignons de Paris
sel - poivre du moulin
1 morceau de chorizo
250 g de polenta
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
60 g de parmesan

Farinez légèrement les morceaux de lapin. • Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir le lapin sur feu moyen. • Epluchez les oignons, émincez-les. Epluchez l'ail, écrasez-le. Lavez le céleri, coupez-le en tronçons. Ajoutez oignons, ail et céleri dans la cocotte, laissez dorer quelques minutes puis saupoudrez légèrement de farine. • Versez le vin blanc puis, dès qu'il est évaporé, ajoutez le bouillon, le romarin, du sel, du poivre, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 40 mn. • Lavez les champignons, coupez-les en lamelles, ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 10 mn. • Pendant la cuisson du lapin, préparez la polenta en suivant les indications sur le sachet mais en ajoutant la crème fraiche dans l'eau de cuisson et le parmesan râpé à la fin. • Faites griller des tranches de chorizo dans une poêle sans matière grasse et servez-les sur le lapin avec la polenta.

à table + **Vous pouvez servir la polenta telle quelle ou bien, si vous la préparez à l'avance, l'étaler en une couche peu épaisse dans un plat, la laisser refroidir et la découper en carrés que vous ferez revenir dans de l'huile d'olive.**

Vaisselle et verre, Zero One One.



ŒUFS À LA COQUE, GRANOLA, MOUILLETTES AU JAMBON *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

6 ou 12 œufs extra-frais
12 tranches de pain de mie - beurre
6 fines tranches de jambon blanc - poivre
1 mozzarella sèche (celle utilisée pour la pizza)
Pour le granola
500 g de flocons d'avoine
100 g de graines (lin, courge, tournesol, sésame)
100 g de fruits secs (amandes, noisettes, noix de coco) - 4 c. à soupe d'huile de tournesol

Allumez le four à th. 5/150°. • Mélangez les flocons d'avoine, les graines et les fruits secs, l'huile, et étalez-les sur du papier sulfurisé. • Passez-les au four environ 40 mn et laissez tiédir. • Faites légèrement dorer les tranches de pain. Beurrez-les, mettez du jambon et des fines tranches de mozzarella sur une tranche, couvrez avec une autre tranche de pain, puis passez-les au four 10 mn ou bien dans la poêle avec un peu de beurre 5 mn de chaque côté. • Accompagnez d'œufs à la coque cuits 3 à 4 mn et de granola avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc.

à table + **Préparez votre stock de céréales home made et conservez-les dans un bocal au sec et à l'abri de la lumière.**
> Vous pouvez ajoutez 50 g de cassonade et 1 c. à soupe de miel avant de les passer au four.

Vaisselle, La Boutique Scandinave.



PAUPIETTES FAÇON OSSO BUCO

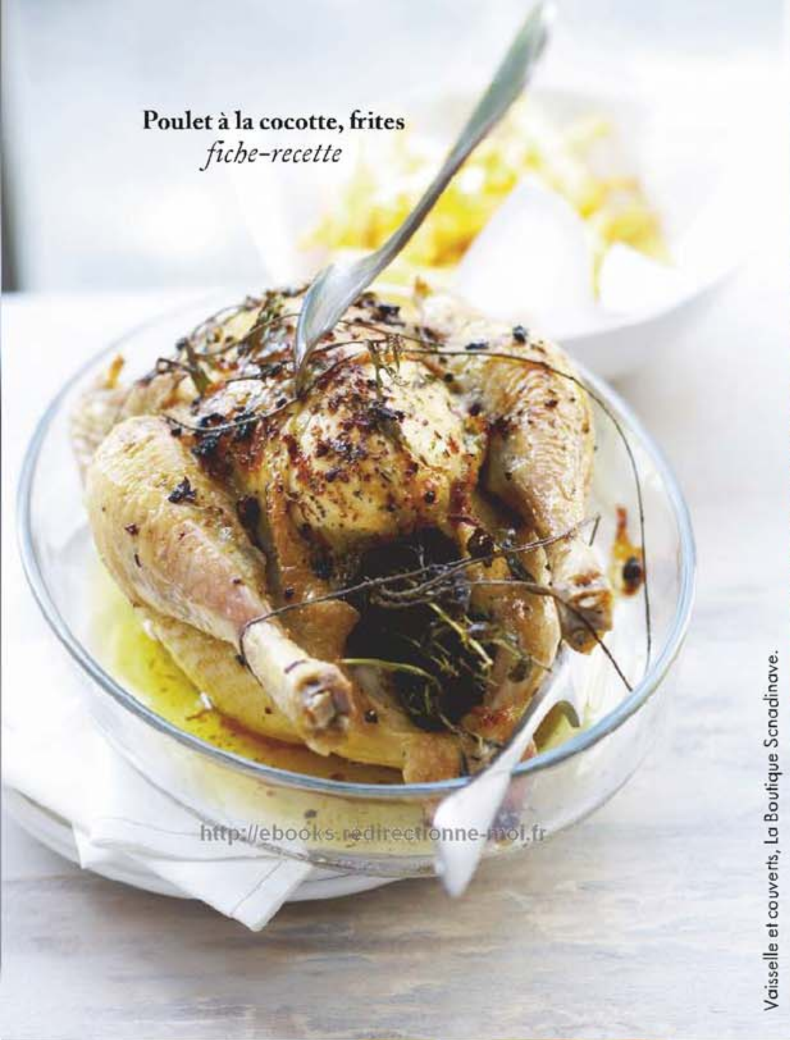
(6 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 35 mn

6 escalopes de veau très fines
300 g de veau haché (quasi ou épaule)
80 g de parmesan fraîchement râpé
2 gousses d'ail - 2 oignons frais
30 cl de bouillon de volaille
1 boîte de tomates concassées
2 c. à soupe de concentré de tomates
2 feuilles de laurier
farine - huile d'olive
poivre du moulin

Faites revenir le veau haché et 1 oignon coupé en petits dés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 mn. • Salez, poivrez et ajoutez le parmesan hors du feu. • Mettez les escalopes à plat sur le plan de travail, coupez-les en deux et répartissez le hachis sur les escalopes. • Rabattez la viande sur la farce de façon à former une paupiette, attachez-les avec une ficelle et farinez-les légèrement. • Faites dorer l'oignon restant coupé en dés dans une cocotte avec un peu d'huile, ajoutez les paupiettes, faites-les revenir sur toutes les faces puis ajoutez les tomates, le concentré, le bouillon, le laurier, un peu de sel et de poivre, remuez, couvrez et laissez mijoter 1 h 30 mn à feu doux en remuant de temps en temps.

à table + **Vous pouvez ajouter le zeste finement râpé et le jus de 1 citron à mi-cuisson.**
> Servez avec un gratin de macaroni ou tout simplement des pâtes (tagliatelles larges, casarecce ou penne.

Sauteuse, Mauviel.



Poulet à la cocotte, frites
fiche-recette

Vaisselle et couverts, La Boutique Scnadinave.



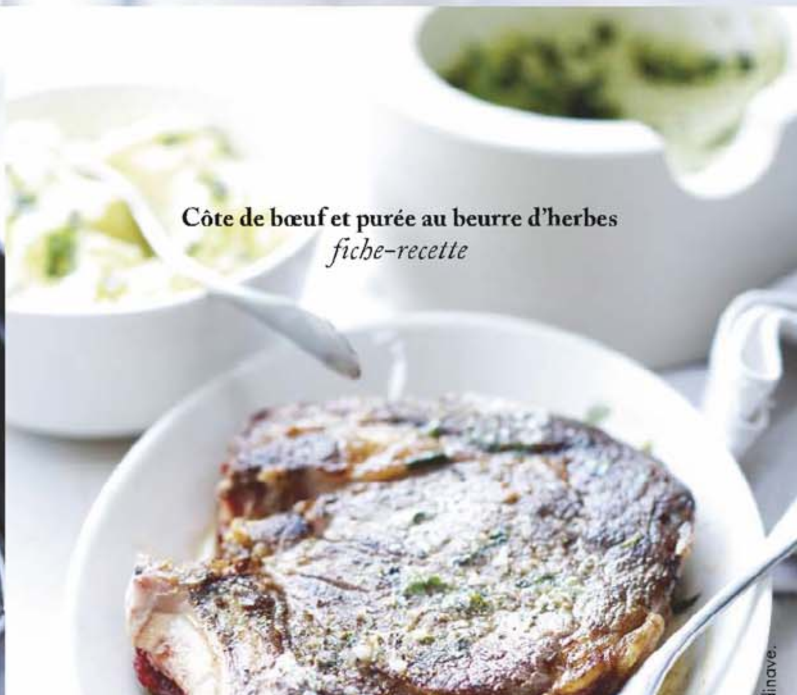
Magrets de canard rôtis, riz sautés aux légumes
fiche-recette

Poêle, Mauviel. Cuillère, La Boutique Scandinave.



Selle d'agneau, gratin de courgettes
fiche-recette

Cocotte, Staub.



Côte de bœuf et purée au beurre d'herbes
fiche-recette

Vaisselle et couverts, La Boutique Scnadinave.



Assiette, Zero One One. Couverts, La Boutique Scandinave.

CREVETTES GRILLÉES, RIZ AU LAIT DE COCO *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

800 g de crevettes roses cuites - 1 oignon
250 g de riz thaï - poivre du moulin
1 gousse d'ail - 1 morceau de gingembre
1/2 piment frais - 6 brins de coriandre
huile d'olive - 25 cl de lait de coco
2 citrons verts - 3 brins de thym

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. • Faites dorer l'oignon émincé, ajoutez le riz et faites le légèrement revenir puis versez la moitié du lait de coco et environ 50 cl d'eau (2 grands verres à eau), salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 12 mn à feu doux. • Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez les crevettes, l'ail, le gingembre, le piment coupé en fins bâtonnets et la coriandre ciselée, du sel, du poivre, le reste de lait de coco, un peu d'eau et le jus des citrons. • Laissez mijoter 10 mn sur feu moyen en remuant de temps en temps. • Servez aussitôt avec le riz.

à table + **Si vous avez un peu de temps, vous pouvez décortiquer les crevettes, ce sera plus facile à manger à table mais moins spectaculaire.**



PAPILLOTES DE POISSON À LA CRÈME *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 5 mn / Cuisson : 10 mn

6 pavés de poisson (cabillaud, lieu, saumon)
6 c. à soupe de crème fraîche
fleur de sel
poivre blanc du moulin
piment de Cayenne
huile d'olive
2 citrons verts
fines herbes (basilic, fenouil, estragon)

Allumez le four th. 7/210°. • Posez les pavés sur 6 feuilles de papier sulfurisé, salez, poivrez, ajoutez une pointe de piment de Cayenne, 1 filet d'huile d'olive et 1 c. à soupe de crème. • Répartissez les citrons coupés en fines rondelles et les herbes, refermez les papillotes et faites-les cuire dans le four pendant 10 à 12 mn suivant le poids des pavés. et un morceau de beurre.

à table + **Servez aussitôt avec des petits pois et des fèves cuits à la cocotte avec 1 oignon et un morceau de beurre.**
> Vous pouvez aussi cuire les papillotes à la vapeur.

Merci à Yves-Marie le Bourdonnec de la boucherie Le Couteau d'Argent, qui nous a aimablement offert les viandes pour réaliser notre sujet.

Assiette, Zero One One. Fourchette, La Boutique Scandinave

... Des entrées et des desserts à la carte

Toutes les recettes sont proposées pour 6 personnes.

Entrées

SOUPE VERTE

Faites revenir 1 **courgette**, 1 poignée de **haricots verts,** 1 **poireau**, et 1 poignée d'**épinards** coupés grossièrement dans de l'huile d'olive, ajoutez 1 l d'eau ou de **bouillon** reconstitué **de volaille** ou de **légumes** avec 1 gousse d'**ail**, un peu de sel et 10 feuilles de **basilic.** Faites cuire à couvert 30 mn. Mixez, poivrez, ajoutez un peu de **piment d'Espelette** et servez.

SOUPE DE POTIMARRON

Otez les graines de **1 potimarron** et faites-le cuire 20 mn, découpé en morceaux avec sa peau, dans un mélange d'eau et de **lait** (1 l), avec 1 **courgette, 1** gousse d'**ail**, 10 brins de **cerfeuil** et un peu de sel. Ajoutez 1 c. à soupe de **crème fraîche**, mixez, poivrez et servez.

TABOULÉ

Faites gonfler 250 g de **couscous moyen** avec 2 verres d'eau bouillante salée, assaisonnez d'**huile d'olive**, du jus de 2 **citrons**, ajoutez 4 **tomates** et 1 **concombre** coupé en petits dés, du **persil** et de la **menthe** hachés, des **raisins secs**, salez, poivrez, réservez au frais.

SALADE DE FOIES DE VOLAILLES

Faites revenir 250 g de **foies de volailles** dans une poêle avec un peu de **beurre**, d'**ail** et de **persil** haché, laissez tiédir et ajoutez-les à une **salade** bien assaisonnée.

POIREAUX VINAIGRETTE

Faites cuire 15 à 20 mn dans de l'eau bouillante salée 6 **poireaux** coupés en deux, après les avoir bien nettoyés. Egouttez-les à fond et servez-les avec une vinaigrette et 1 **œuf** dur haché.

ŒUFS MOLLETS ÉPINARDS

Faites cuire 6 **œufs** extra-frais 5 mn dans de l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les sous l'eau froide, puis ôtez la coquille. Servez sur une salade de **pousses d'épinards** avec une vinaigrette au **vinaigre balsamique** et des copeaux de **parmesan**.

COURGETTES MOZZARELLA

Faites cuire 2 ou 3 **courgettes** entières pendant 10 mn dans de l'eau bouillante salée, égouttez, laissez tiédir, puis servez-les coupées en rondelles avec 1 **mozzarella** tranchée, 10 brins de **ciboulette** ciselée ou de **basilic** haché, arrosez d'**huile d'olive** et de **jus de citron**, salez, poivrez.

CHÈVRES CHAUDS

Faites griller 6 tranches de **pain de campagne**, déposez dessus **6 chèvres**, arrosez de 1 filet d'**huile d'olive**, poivrez, parsemez de **basilic** haché et passez les tartines sous le gril du four quelques minutes. Servez avec une **salade** mélangée.

BETTERAVES EN SALADE

Coupez des **betteraves** cuites en fines lamelles, ajoutez des **pousses de betteraves et d'épinards**, des copeaux de **parmesan** et 1 **oignon** rouge coupé en petits dés, assaisonnez bien et servez.

SALADE DE HARICOTS TIÈDE

Faites cuire des **haricots blancs frais** 25 mn environ, égouttez-les, assaisonnez-les d'un filet d'**huile d'olive**, d'un trait de **vinaigre balsamique** et d'un peu d'**ail** haché, parsemez de **thym frais**.

TORTILLA

Faites cuire à la vapeur 800 g de **pommes de terre** pelées et coupées en morceaux. Faites revenir à feu doux 2 **oignons** émincés et 2 gousses d'**ail** hachées dans une sauteuse avec un filet d'**huile d'olive**. Battez 8 **œufs** en omelette, salez, poivrez, ajoutez un peu de **piment de Cayenne**, les pommes de terre égouttées, l'ail et les oignons. Faites chauffer un peu d'huile dans la sauteuse, versez le mélange, puis faites cuire env. 12 mn de chaque côté. Servez tiède ou chaud avec une salade.

Desserts

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

Coupez 2 **mangues**, 4 **bananes**, 4 **kiwis**, 1 **ananas** en petits dés et mettez-les dans une grande jatte. Pressez le jus de 2 **oranges** et de 2 **citrons verts**, ajoutez 40 g de **cassonade** et 2 c. à soupe de **rhum**, remuez bien. Versez sur les fruits et laissez macérer au frais jusqu'au repas.

RIZ AU LAIT

Dans une casserole, faites cuire pendant 1 h sur feu très doux, et sans cesser de remuer, 100 g de **riz** dans 1 l de **lait** avec 100 g de **sucre** et 1 **gousse de vanille**. Vous pouvez aussi cuire le tout au four dans un moule caramélisé pendant 1 h.

COMPOTE DE POMMES

Pelez 6 **pommes**, coupez-les en morceaux, mettez-les dans une casserole avec un sachet de **sucre vanillé**, une noix de **beurre** et 1 verre d'eau, couvrez et faites cuire 15 à 20 mn sur feu doux.

CRÈME CARAMEL

Battez 8 **œufs** en omelette avec 100 g de **sucre** et 1 sachet de **sucre vanillé**, ajoutez 1 l de **lait** chaud, versez dans un moule caramélisé et faites cuire au four th. 6/180° pendant 35 mn. Versez de l'eau bouillante dans la lèchefrite autour du moule pour cuire au bain-marie.

POIRES POCHÉES

Faites bouillir 75 cl de **vin de Touraine rouge** avec 50 g de **sucre** et 1 bâton de **cannelle**, **1 étoile de badiane**, quelques graines de **cardamome**, 1 tige de **menthe.** Epluchez 6 poires, puis faites-les pocher dans le sirop pendant 15 mn sur feu doux.

CRÈMES À LA VANILLE

Faites chauffer 30 cl de **lait** et 20 cl de **crème fleurette** avec 1 **gousse de vanille** fendue en deux et grattée. Mélangez au fouet 5 **jaunes d'œufs** et 100 g de **sucre** sans faire mousser puis versez le lait chaud, répartissez dans des ramequins et faites cuire au four th. 6/180° et au bain-marie pendant 25 mn.

CRÈMES AU CITRON

Faites chauffer 500 g de **crème épaisse** avec 120 g de **sucre** en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laissez frémir 3 mn. Retirez du feu, ajoutez le zeste râpé d'1 **citron** et le jus de 3 citrons, remuez, laissez tiédir, versez dans des ramequins et placez au frais 4 h.

CRUMBLE AUX PRUNES

Mettez des **prunes** dénoyautées dans un plat beurré, étalez dessus un mélange de 100 g de **beurre** émietté, 100 g de **farine**, 80 g de **sucre roux** et 1 c. à café de **cannelle**. Passez au four 30 mn environ à th. 6/180°.

FRUITS CUITS AU SIROP

Faites bouillir 50 cl d'eau avec 100 g de **sucre**, 1 gousse de **vanille**, 1 bâton de **cannelle**, 1 **étoile de badiane** et une lanière de zeste de **citron** pendant 8 mn, ajoutez des **fruits de saison** coupés en gros morceaux (prunes, pommes, poires, raisins ...), portez à ébullition, retirez du feu et laissez refroidir dans le sirop.

PANACOTTA

Faites bouillir 25 cl de **crème fleurette**, 25 cl de **lait** avec 80 g de **sucre** et 1 gousse de **vanille** fendue en deux dans la longueur et grattée. Faites ramollir 2 feuilles de **gélatine** (4 g) dans un bol d'eau froide. Egouttez-la et mettez-la dans la crème bouillante hors du feu, mélangez. Déposez 1 c. de confiture de fruits rouges au fond de 6 ramequins, puis la préparation. Mettez au frais 4 h.

Des gestes simples ...



Farinez les morceaux de lapin et ôtez l'excédent en tapotant avec les mains. p. 50



Faites griller les ingrédients au four avant de les utiliser. p. 51



Ficelez les boulettes façon paupiettes avec de la ficelle de cuisine comme pour un paquet cadeau. p. 52



Faites tremper les frites 1 heure dans de l'eau fraîche, puis essuyez-les bien dans du papier absorbant avant de les frire. p. 53



Faites cuire les courgettes entières dans de l'eau bouillante salée pour qu'elles ne se gorgent pas d'eau. p. 53



Faites revenir les riz sans les griller et jusqu'à ce qu'ils soient translucides avant de verser le liquide. p. 53



Mixez le beurre pas trop froid en deux trois tours avec les herbes lavées et bien essuyées. p. 53



Toujours dans le congélo, le kit à faire revenir dans l'huile d'olive : 1 gousse d'ail, 2 cm de gingembre, 1 piment émincé et 6 brins de coriandre ciselés. p. 54



Les papillotes faciles ! Placez une boîte au centre d'une feuille de papier sulfurisé, marquez les plis, ôtez la boîte, déposez les ingrédients, vous n'avez plus qu'à fermer. p. 55

LA CUISINE DU PLACARD

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des plats à petits prix.





Pudding chocolat café
fiche-recette

Papier Peint, Jean-Charles de Castelbajac.



Soupe de maïs à la dinde



Soufflé au fromage

SOUPE DE MAÏS À LA DINDE *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Faites chauffer 1 c. à soupe d'**huile d'olive** dans une grande casserole et faites revenir 1 **oignon** émincé ou 2 c. à soupe d'oignon surgelé pendant 2 mn. • Ajoutez 2 boîtes de **maïs** égoutté (boîtes de 400 g) et 25 cl de **bouillon de volaille**. • Faites cuire 5 mn à petits bouillons. Mixez la soupe avec 15 cl de **lait** et 2 c. à soupe de **crème épaisse** ou 10 cl de **crème liquide**. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de **piment**. • Faites revenir 2 petits **filets de dinde** dans 1 c. à soupe d'huile d'olive 3 mn de chaque côté. • Salez et poivrez, puis coupez la viande en lanières et servez sur la soupe de maïs avec un peu d'herbes hachées et un filet d'huile.

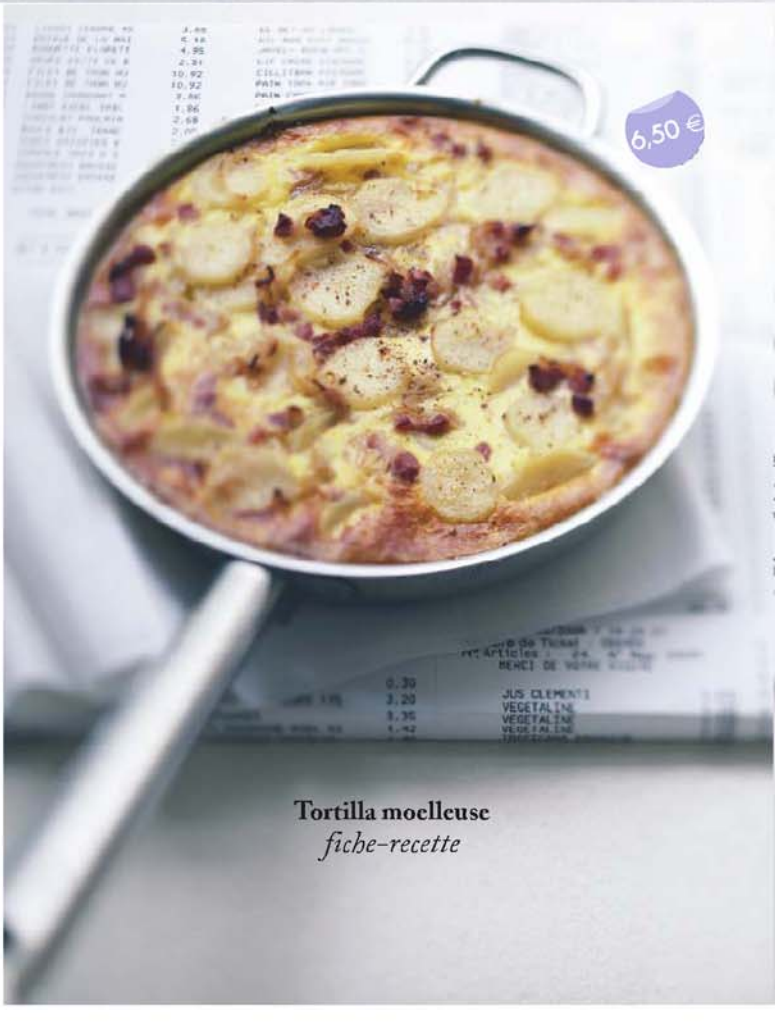
SOUFFLÉ AU FROMAGE *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 25-30 mn / Repos : 2 h

Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Beurrez et farinez 1 grand moule à soufflé ou 4 petits et placez-les au réfrigérateur. • Faites chauffer 25 cl de **lait entier**. Faites fondre 50 g de **beurre** dans une casserole, puis ajoutez 40 g de **farine** et faites cuire 1 mn. • Ajoutez le lait petit à petit et faites épaissir en mélangeant pendant 5-8 mn. Ajoutez 100 g de **gruyère**, de **comté** ou de **cheddar** râpé, retirez du feu, puis ajoutez 4 jaunes d'**œufs**. • Salez modérément et poivrez. • Battez les blancs en neige et incorporez-les au mélange précédent. • Remplissez les moules aux 2/3 et faites cuire 20 mn environ (30 mn pour un grand). Servez sans attendre.

Conseil : : Variez les fromages ou utilisez des restes de fromages. N'ouvrez jamais le four pendant la cuisson du soufflé.

Sur toutes les photos, papier peint, Lutèce.



Tortilla moelleuse
fiche-recette



Poulet aux olives, paprika et citron



Tartelettes aux prunes

POULET AUX OLIVES, PAPRIKA ET CITRON *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. • Placez 4 **cuisses de poulet** (séparées en pattes et hauts de cuisses) dans un plat à four et frottez-les avec 1 c. à soupe de **paprika doux**. • Ajoutez 1 **citron** coupé en tranches, 150 g d'**olives vertes ou violettes**, 150 g de **chorizo** en tranches fines, 3 **gousses d'ail** entières, 1 c. à café de **cumin** en graines. Salez et poivrez. • Versez 10 cl de **bouillon de volaille** et arrosez de 2 c. à soupe d'**huile d'olive**. • Faites cuire pendant 45 mn en retournant à mi-cuisson. Servez avec de la **semoule** ou des petites **pommes de terre** vapeur.

TARTELETTES AUX PRUNES *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

Préchauffez le four sur th. 5-6/160°. • Découpez 8 disques dans une **pâte brisée** pré-étalée et tapissez 8 moules à tartelettes beurrés avec. • Piquez le fond avec une fourchette, garnissez de haricots et faites cuire à blanc pendant 10-15 mn. Sortez les moules du four et ôtez les haricots. • Portez 12,5 cl de **lait** et 12,5 cl de **crème** à ébullition. • Fouettez 1 **œuf** entier et 1 jaune avec 60 g de **sucre** en poudre et 1 c. à café d'**extrait de vanille**. Versez le lait en mélangeant. • Répartissez 300 g de **prunes** surgelées décongelées (quetsches ou mirabelles) sur les fonds de tartelettes, versez le mélange lait-œufs par-dessus et faites cuire 30 mn. • Laissez tiédir, puis démoulez. Saupoudrez de sucre roux avant de servir.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



L'ATHÉNÉE DES JEUNES CHEFS

Alain Ducasse ouvre une école non professionnelle pour les amateurs de grande cuisine.

photos **Jean-Claude Amiel**- réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**



Fraîcheur de saumon et pomme verte
fiche-recette

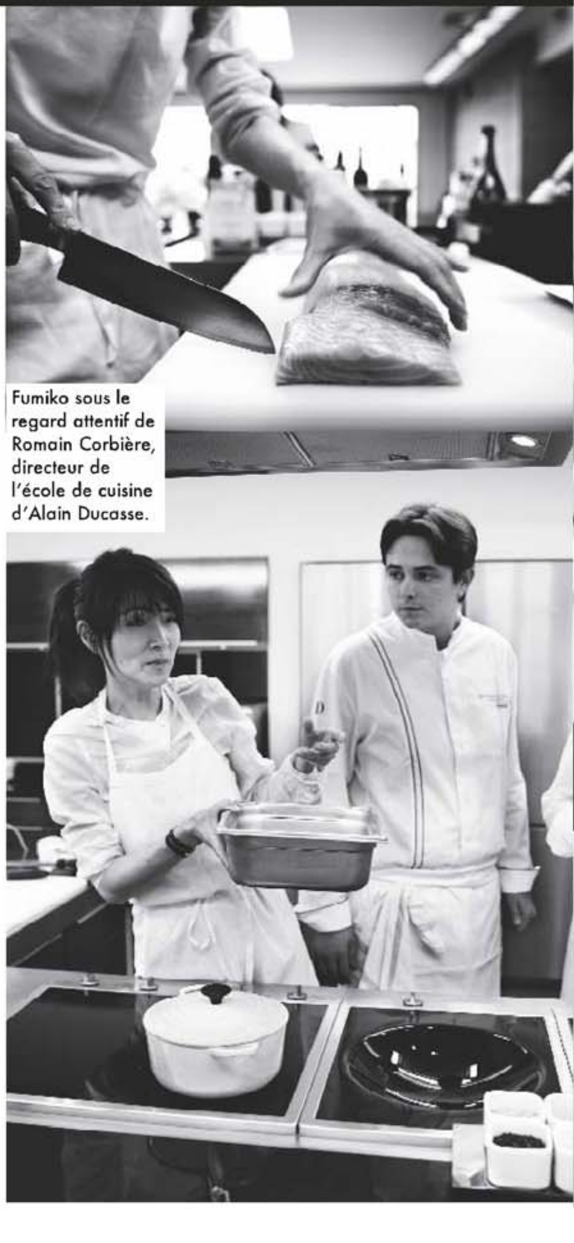




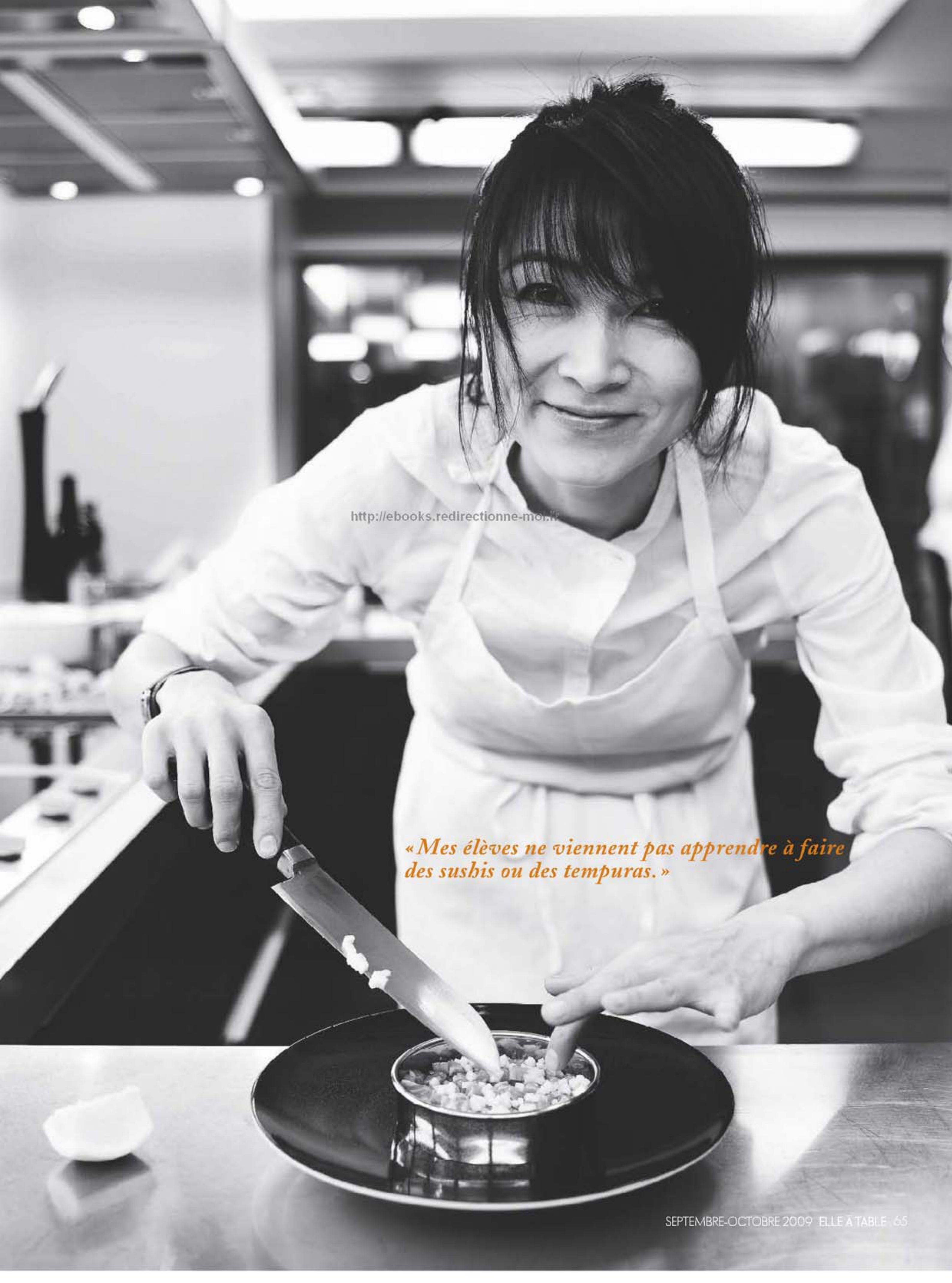
Gambas, mangue fraîche et avocat
fiche-recette

« On va vous expliquer comment on cuisine dans les restaurants trois macs, en tachant d'adapter la leçon pour que vous puissiez la refaire à la maison. » Il est 9 h 15, le chef Romain Corbière briefe sa brigade du jour, quatre cordons-bleus déjà en «blanc de chauffe» qui ont payé le prix d'un menu gastronomique au Louis XV de Monaco pour passer une journée aux fourneaux d'Alain Ducasse. Le cours a lieu dans une salle de travail pistache équipée de fours ménagers et de plaques à induction disponibles dans le commerce, conçue en somme au plus près d'une cuisine domestique. On comprend d'emblée que le prof, un vrai daron venu du Relais du Parc, n'est pas là pour faire de vous une ceinture noire d'art culinaire. Exit donc le culturisme à marche forcée qui vous fait voir des étoiles en plein midi, les parfaites exécutions du palace Athénée sorties de la cuisse de Jupiter. On témoigne de l'égard envers le passionné pas toujours chevronné, on passe en trois coups de cuillère à pot des bases aux sommités. Voici le menu du jour: Chlorophylle du Louis XV (une émulsion d'huile d'olive, d'épinards, de cresson et de persil); saumon cuit à la nage et refroidi; maigre rôti à la garniture «verte» primavera; pièce de veau de lait tartinée d'une fine matignon au jus; sabayon mentholé fraise rhubarbe. Mais encore, comment fileter un poisson de 3,5 kg, savoir enfin préparer un fond blanc de volaille l'emportant sur n'importe quel bouillon cube, comprendre la coloration d'une viande de veau avec l'os et le cartilage pour obtenir un jus bien sirupeux…

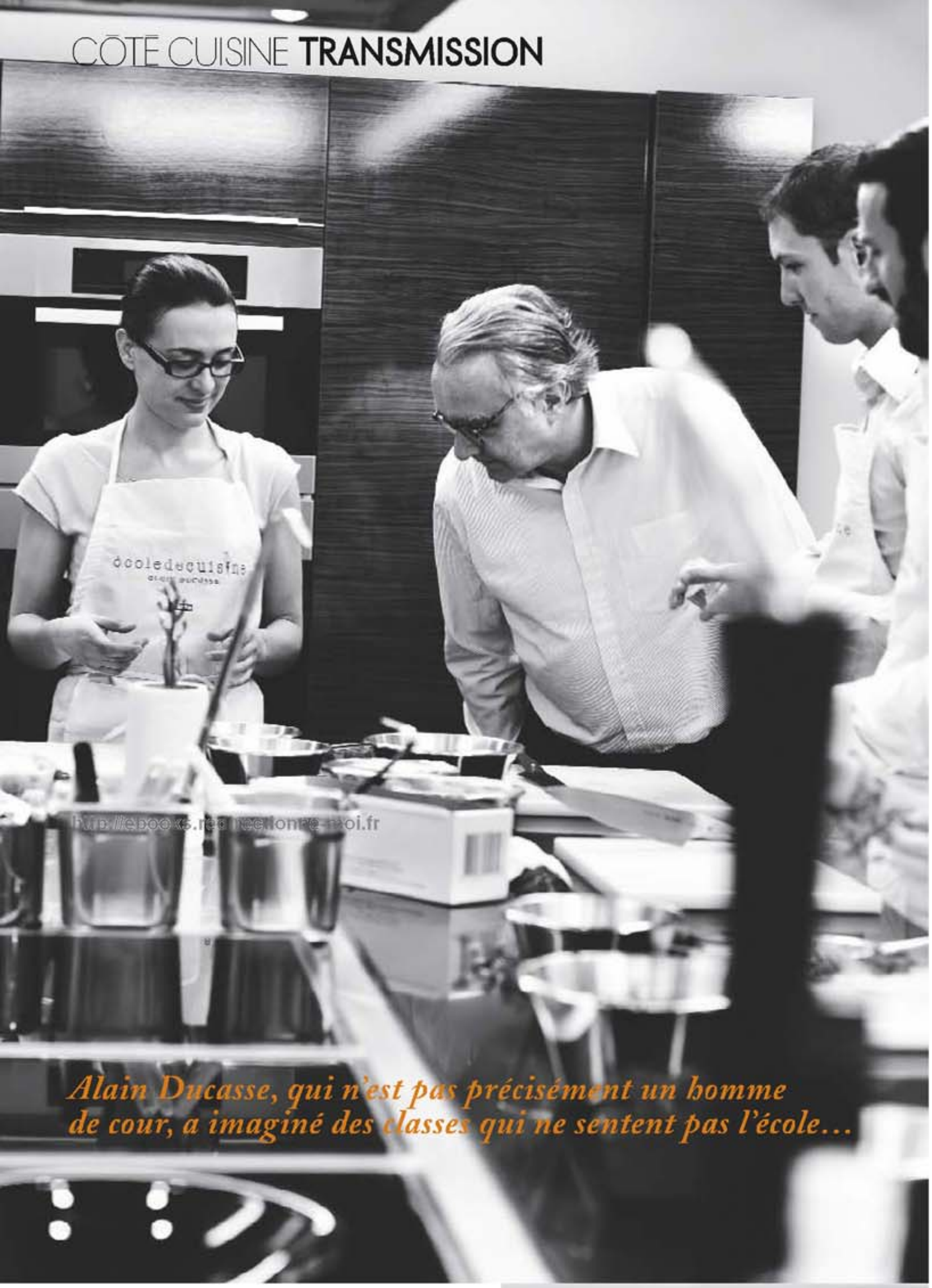
Alain Ducasse, qui n'est pas précisément un homme de cour, a imaginé des classes qui ne sentent pas l'école à pleines narines. Celles-ci s'articulent sur deux niveaux, «élémentaire» et «cultivé», autour d'une dizaine de thèmes allant de la haute cuisine au registre bistrotier, en passant par la pâtisserie, la sommellerie, les recettes pour pressés, les ateliers d'éveil et les chefs étrangers invités. C'est notamment le cas de Fumiko Kono, qui publie chez Albin Michel un premier recueil à paraître cet automne. Pour son éditeur Claude Lebay, «Fumiko cuisine français avec des réminiscences japonaises. Formation à l'Arpège chez Alain Passard, propulsée chef de la maison Fauchon, elle n'a rien du brigadier, préfère préparer un repas à des particuliers plutôt qu'ouvrir son propre restaurant.» Ses langoustines poêlées viennent avec une fondue d'oignons et d'asperges relevée de yuzu, un agrume nippon aussi rafraîchissant que du cédrat. Ses muffins se composent de gingembre et de citronnelle. Démarche à rapprocher des créations de Japonais fermement arrimés en bord de Seine, comme Tateru Yoshino, le chef du Stella Maris (qui prépare un lièvre à la royale et une tête de veau cocotte bien à lui) ou la pâtissière de la Petite Rose (excellents fraisiers). Fumiko Kono •••



Fumiko sous le regard attentif de Romain Corbière, directeur de l'école de cuisine d'Alain Ducasse.



« Mes élèves ne viennent pas apprendre à faire des sushis ou des tempuras. »



Alain Ducasse, qui n'est pas précisément un homme de cour, a imaginé des classes qui ne sentent pas l'école…

••• explique : « Mes élèves ne viennent pas apprendre à faire des sushis ou des tempuras. Je pars du répertoire français pour l'agrémenter de touches orientales et internationales grattées au fil de mes voyages. C'est un grand-oncle qui m'a donné le goût des assemblages. Il possédait un potager près de Tokyo, et imaginait des accords entre mets et saké, comme on le fait pour le vin. » Elle confie l'avoir revu en Alain Passard, qui signe la préface de son livre : « C'est une cuisinière avec une main très élégante, qui a su très tôt trouver sa personnalité. Elle maîtrise aussi parfaitement l'art de la rôtisserie, je reconnais cette empreinte de la flamme, les enseignements de mon école du feu. Et elle est très douée en conjugaisons ! »



LANGOUSTINES POÊLÉES, POMMES DE TERRE ET MORILLES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 40 mn / Cuisson : 30 mn
Repos : 1 h 15

12 queues de langoustines crues
30 g de morilles séchées ou
12 morilles fraîches en saison
8 pommes de terre à chair ferme (charlottes, rosevals, rattes)
4 tranches fines de jambon cru fumé
1/4 de litre de lait
1/2 citron - 2 oignons nouveaux
3 brins de sauge
2 bâtons de citronnelle
1 c. à soupe de beurre doux mou
1 c. à soupe de beurre demi-sel
1 c. à soupe de zeste de yuzu haché
4 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de gingembre en poudre

Si vous avez des morilles séchées, faites-les tremper dans un bol d'eau pendant 1 h. • Dans une casserole, faites chauffer le lait avec les tranches de jambon cru fumé. Arrêtez avant l'ébullition, couvrez et laissez infuser hors du feu pendant 15 mn. • Coupez les bâtons de citronnelle en deux dans la longueur, puis taillez-les en dés. • Mixez le lait infusé avec les dés de citronnelle, puis passez le tout à travers un chinois. Réservez. • Epluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Faites-les cuire dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et les feuilles de sauge. Salez et réservez au chaud. • Emincez les oignons et faites suer avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et réservez. • Nettoyez les morilles si elles sont fraîches, égouttez-les si elles sont sèches, et faites-les sauter à la poêle dans le beurre demi-sel chaud. Salez et arrosez de jus de citron et de zeste de yuzu. Réservez. • Décortiquez les queues de langoustines, poêlez-les dans un peu d'huile d'olive et parsemez de poudre de gingembre et de sel. • Répartissez dans 4 assiettes creuses les oignons fondus et les pommes de terre, puis ajoutez les morilles et les queues de langoustines. • Déposez le beurre doux dans le lait infusé, émulsionnez avec un blender puis versez aussitôt dans les assiettes. • Servez sans attendre pour que la sauce ne retombe pas.

à table + **Le goût du yuzu, agrume japonais, se rapproche de celui du citron vert et de la clémentine. Vous pourrez vous en procurer dans les épiceries japonaises ou le remplacer par un mélange de zestes d'agrumes (oranges ou pamplemousses bio ou non traités).**



Langoustines poêlées, pommes de terre et morilles



LES SCIENCES DE LA TERRINE

Les terrines au poisson, à la viande, aux légumes et aux fruits, vous verrez ça s'enlève comme des petits pâtés... Sept recettes extraites du livre du chef Gérard Vié, « Les Terrines », photos Jean-Claude Amiel, stylisme Natacha Arnoult, aux éditions Michel Lafon, à paraître dès le 22 octobre.



TERRINE AUX 2 SAUMONS

(4-6 pers.)
Entrée / Facile / Assez cher
Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h 30 mn
Repos : 12 h
Conservation : 4-5 jours au frais

800 g de filets de saumon sans peau et sans arêtes

300 g de saumon fumé coupé en dés ou en julienne
1 c. à soupe d'aneth haché
15 cl de crème fraîche
6 œufs - 1 c. à café de curry

Préchauffez le four à th. 5-6/ 160°. • Passez le saumon frais au mixer ou dans la petite grille du hachoir. • Mélangez vigoureusement avec la crème, les œufs, le curry, le sel (modérément, car le saumon fumé est déjà salé) et le poivre. • Dans une terrine, alternez une couche de farce de saumon avec une couche de dés de saumon fumé parsemée d'aneth haché. • Couvrez et enfournez au bain-marie jusqu'à frémissement de l'eau, puis à th. 4/120° pendant 1 h 30. • Vérifiez de temps en temps la cuisson en plantant un couteau dans la terrine. La lame doit ressortir chaude et propre. • Laissez refroidir avant de placer au frais. • Servez froid avec une salade de pousses d'épinard et une vinaigrette aux aromates.

Suggestion **Evitez d'employer du saumon surgelé car il rend trop d'eau.**

Les bons conseils de Gérard Vié pour vos terrines salées…

> Une règle d'or pour les terrines: **elles se préparent à l'avance**. Il faut en général prévoir un temps d'attente pour la marinade ou le refroidissement au cours de la préparation, mais aussi un temps de repos avant dégustation.
Une fois terminée, la terrine doit être placée **au frais pendant au moins 24 heures**. Elle n'en sera que meilleure et se découpera en tranches facilement.

> La plupart des terrines sont cuites **au bain-marie**. On utilise généralement la lèchefrite du four que l'on remplit à moitié d'eau. Vérifiez en cours de cuisson qu'il y a toujours de l'eau.

> Une **marinade** se prépare toujours avec les **ingrédients crus**.

> Les **alcools** utilisés dans certaines recettes doivent être préalablement **flambés**.

> La **panade**, nécessaire dans certaines terrines, est réalisée avec de la **mie de pain trempée dans du lait**. On peut parfois ajouter des œufs.



Terrine de volaille au Banyuls
fiche-recette



Terrine de coquilles saint-jacques

TERRINE DE COQUILLES SAINT-JACQUES

(4-6 pers.) Entrée / Facile / Assez cher
Prép. : 30 mn / Cuisson : 1 h 30 / Conservation : 4-5 jours au frais

1 kg de saint-jacques (sans coquilles, ouvertes et décortiquées par le poissonnier)
20 cl de crème fraîche - 8 œufs - 2 gousses d'ail
3 échalotes roses (ou 2 échalotes grises)
mélange de fines herbes

Lavez bien les saint-jacques pour enlever le sable. Séparez le corail de la noix. Réservez. • Passez les noix au mixer, puis ajoutez 4 œufs et la moitié de la crème. Salez et poivrez. • Répétez l'opération avec le corail, le reste des œufs et de la crème. • Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Faites revenir l'ail et l'échalote dans du beurre. Mélangez avec les herbes et les noix mixées. • Dans la terrine, disposez une couche épaisse de farce de noix de saint-jacques, puis ajoutez par-dessus la farce de corail. Finir par une couche de noix. • A couvert, enfournez au bain-marie jusqu'à frémissement de l'eau, puis à th. 4/120° pendant 1 h 30. • Retirez du four et servez immédiatement. • Elle peut aussi être dégustée tiède, après l'avoir tassée légèrement à l'aide d'un poids, ou froide avec une vinaigrette aux herbes ou une mayonnaise.

Suggestion **Les plus petites saint-jacques viennent d'Erquy et ont très peu de corail. Les saint-jacques moyennes en ont davantage, tandis que les très grosses de plongée sont inutiles pour ce genre de préparation.**



TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

(4-6 pers.)
Entrée / Très facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 2 h
Repos : 48 h au frais

150 g de foies de volaille
450 g de farce de votre choix
quelques fines tranches de lard
10 cl de porto flambé
thym, laurier

Mélangez la farce et le porto. • Dénervez les foies de volaille. Salez. Faites sauter vivement à la poêle. Découpez en tout petits dés, puis mélangez à la farce. • Lardez la terrine et déposez-y la farce. Laissez reposer 24 h au frais. • Préchauffez le four à th. 5-6/160°. • Déposez 3 feuilles de laurier et du thym sur la terrine. Couvrez avec le couvercle ou du papier aluminium, enfournez la terrine au bain-marie jusqu'à frémissement de l'eau, puis à th. 4/120° pendant 2 h. • Après la cuisson, laissez tiédir avant de déposer un poids sur la terrine jusqu'à complet refroidissement.

Suggestion **Farce fine : hachez 300 g de sous-noix, autant de gorge et de grillade de porc, 100 g de poitrine, sel gris de mer, poivre.**



Terrine de foies de volaille



TERRINE DE CHOCOLAT AUX BISCUITS *(4-6 pers.)*

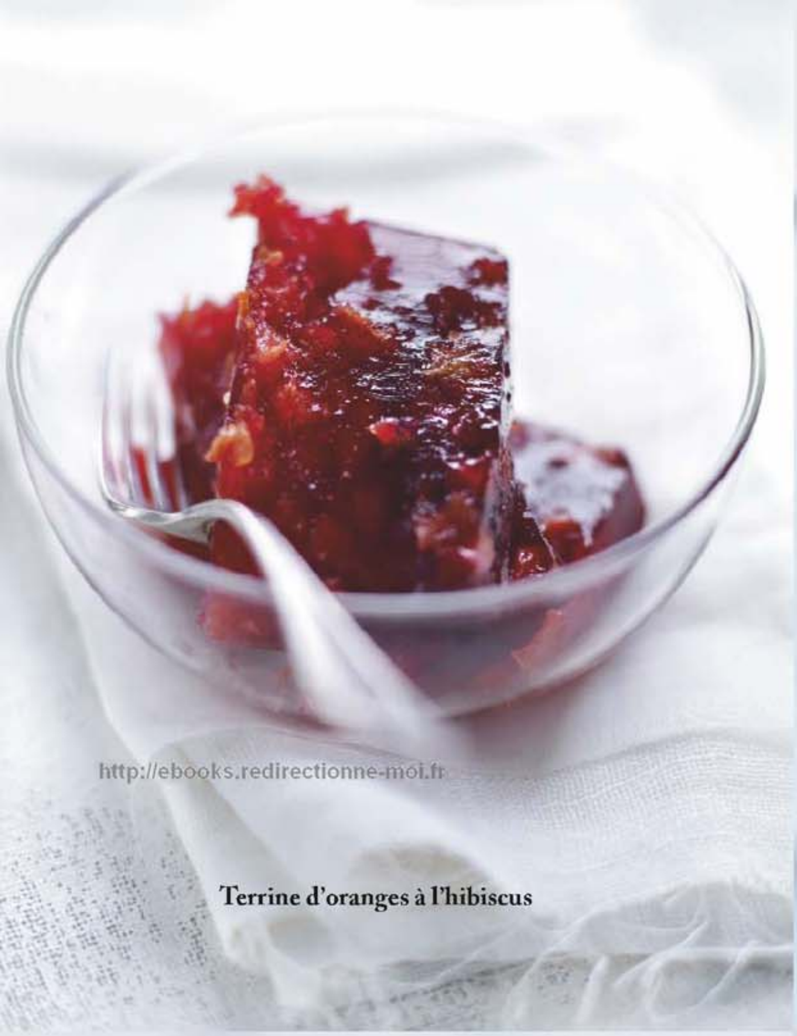
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn
Repos : 24 h au réfrigérateur
Conservation : 3 jours au frais

200 g de chocolat noir à pâtisser
100 g de carrés de chocolat noir
1 demi-paquet de biscuits au gingembre ou à l'orange
50 g de gingembre confit
20 cl de lait - 2 œufs
5 cl de crème fraîche
2 c. à soupe de sucre semoule

Faites fondre au bain-marie les 200 g de chocolat avec le lait, le sucre et la crème. • Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs. Travaillez bien à chaud. Laissez tiédir. • Montez les blancs en neige ferme, puis incorporez délicatement au chocolat. • Coupez en dés le gingembre confit. • Brisez les biscuits en petits morceaux. Rangez le tout au fond de la terrine et recouvrez des carrés de chocolat. • Remplissez l'appareil de chocolat fondu. Laissez refroidir, puis recouvrez d'un film. • Déposez au réfrigérateur pendant 24 h avant de déguster.

Suggestion **Cette terrine peut être accompagnée de 1 c. de gelée de Banyuls (vin doux). Faites bouillir 15 cl de Banyuls rouge. Ajoutez 1 feuille de gélatine préalablement trempée. Arrêtez la cuisson juste après le début de l'ébullition, puis laissez refroidir. Donnez un tour de moulin à poivre sur chaque cuillère de gelée.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Terrine d'oranges à l'hibiscus

TERRINE D'ORANGES À L'HIBISCUS *(4-6 pers.)*

Dessert / Facile / Assez cher
Préparation : 25 mn / Cuisson : 10 mn / Repos : 12 h
Conservation : 1 semaine au frais

100 g de fleurs d'hibiscus séchées
2 kg d'oranges à jus - 10 feuilles de gélatine
50 g d'oranges confites (découpées en dés)
25 cl d'eau - 4 c. à soupe de sucre
10 cl de Curaçao, de Grand-Marnier ou de Cointreau flambé
Pour la julienne d'écorce
20 g de beurre - 2 c. à soupe de sucre semoule

Faites tremper les feuilles de gélatine. • Epluchez à vif les oranges dans un plat creux afin d'y recueillir le jus. Conservez la peau d'une orange pour la julienne d'écorce. Prélevez les quartiers également à vif et réservez sur un linge. • Faites chauffer dans une casserole 25 cl d'eau, le sucre et le jus recueilli. Donnez un bouillon pendant 3 à 4 mn. • Ajoutez les fleurs d'hibiscus, couvrez, éteignez le feu et laissez infuser 20 mn. Filtrez, puis ajoutez à ce jus l'alcool choisi. • Découpez les quartiers d'oranges en dés. Rangez dans une terrine avec les dés d'oranges confites. Donnez un bouillon au jus en y ajoutant les feuilles de gélatine. Laissez tiédir avant de verser cette gelée tiède dans la terrine. • **Préparez la julienne d'écorce :** Otez la peau blanche sous la peau de l'orange et découpez l'écorce en très fine julienne (petits bâtonnets). • Faites-les sauter dans le beurre et le sucre, sans les faire trop colorer. • Egouttez et disposez sur le dessus de la terrine. Après complet refroidissement, recouvrez d'un film et déposez au frais avant de déguster.

Suggestion **Cette terrine est volontairement peu sucrée. Dosez à votre goût ou servez avec du sucre en poudre à part. Vous pouvez aussi ajouter 5 cl de sirop de grenadine à l'infusion.**

TERRINE DE BRIOCHE AUX FRUITS ROUGES *(4-6 pers.)*

Dessert / Facile / Assez cher
Préparation : 15 mn / Repos : 48 h
Conservation : 2 jours au frais

1 brioche Nanterre (forme rectangulaire)
250 g de fraises (mara des bois, par exemple)
100 g de fraises des bois
100 g de framboises
50 g de beurre
sucre semoule

Passez le beurre sur les parois de la terrine et saupoudrez de sucre. • Découpez la brioche parée (dont on a ôté les contours bruns) en tranches de 2 cm et chemisez le fond et les parois de la terrine. • Ecrasez les fruits à la fourchette et ajoutez du sucre. • Remplissez la terrine à moitié. Recouvrez de tranches de brioche, puis à nouveau de fruits, avant de finir par une dernière couche de brioche. • Tassez la terrine à l'aide d'un poids et placez au frais. • Servez la terrine accompagnée d'une crème anglaise ou d'un coulis de fruits.

Suggestion **Pour démouler, passez le fond de la terrine 1 mn à l'eau très chaude et retournez.**



Terrine de brioche aux fruits rouges



... Et pour réussir vos terrines sucrées

> La gélatine, d'origine animale, peut être remplacée par de l'agar-agar, à base d'algues marines.
> Faites ramollir les feuilles de gélatine 5 mn dans un bol d'eau froide et incorporez-les toujours (bien égouttées entre vos mains) dans un liquide bouillant pour les dissoudre.
> Il est parfois nécessaire de presser la terrine. On peut utiliser une petite planche enveloppée de papier aluminium ou un autre moule sur lequel on pose un poids (équivalent à 2 kg environ).
> Pour démouler les terrines, trempez le fond du moule quelques secondes dans de l'eau chaude.
> Les terrines sans cuisson doivent être enveloppées et conservées dans du film alimentaire.

Des terrines : rectangulaire, ronde, ovale, en silicone, en porcelaine, en verre... de préférence avec un couvercle. Il y a de multiples possibilités.

TERRINE DE FRAISES DES BOIS

(4-6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 10 mn
Conservation : 1 semaine au frais

500 g de fraises des bois
100 g de sucre
25 cl d'eau
12 jaunes d'œufs
25 cl de crème fleurette bien froide

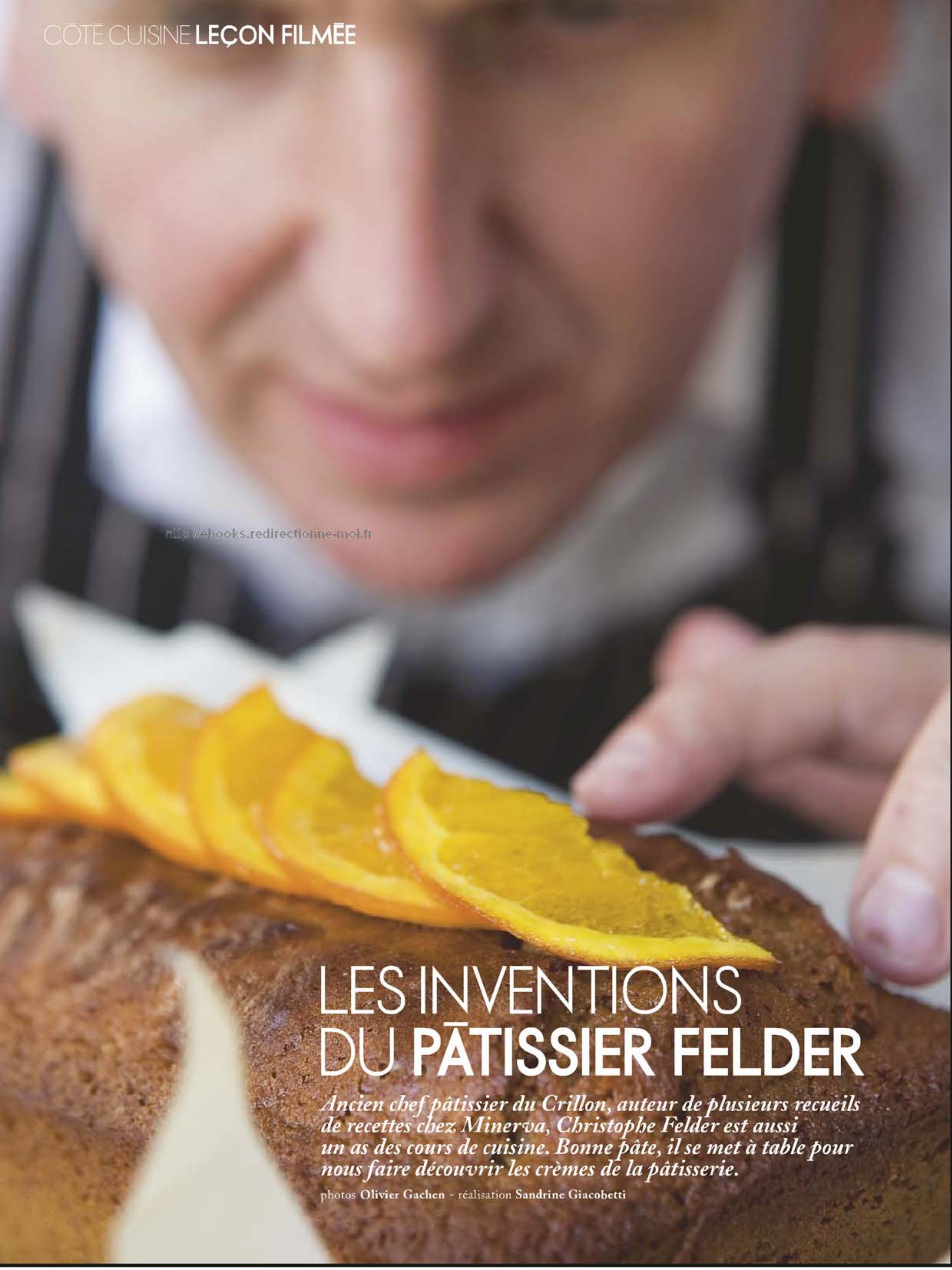
Passez les fraises au mixer ou au moulin à légumes. • Réservez la moitié pour la purée et l'autre pour le coulis. • Dans une casserole, préparez un sirop en portant à ébullition l'eau et le sucre pendant 5 mn. Laissez refroidir. • Déposez le sirop dans un bain-marie, ajoutez les jaunes et travaillez à la spatule jusqu'à ce que le mélange coule en ruban. Laissez refroidir. • Dans un récipient bien froid, montez fermement la crème en chantilly. • Mélangez délicatement le sirop aux jaunes d'œufs, la chantilly et la purée de fraise. • Déposez dans une terrine et laissez prendre 20 mn au congélateur. • Sortez la terrine 15 mn avant de la servir glacée, accompagnée du coulis de fraise des bois.

Suggestion **On peut réaliser cette recette avec une autre variété de fraises ou des framboises.**



retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Adresses p. 128



LES INVENTIONS DU **PĀTISSIER FELDER**

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Olivier Gachen** - réalisation **Sandrine Giacobetti**




1


2

PAIN D'ÉPICES À L'ORANGE *(8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 1 h 05 mn

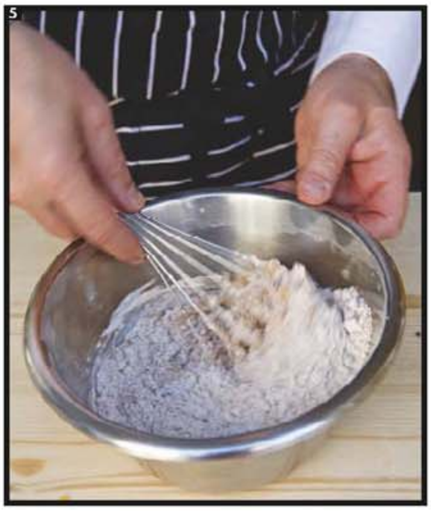
200 g de marmelade d'orange
275 g de miel de sapin (ou d'acacia)
175 g de farine - 25 g de fécule de maïs
2 œufs - 10 g de levure chimique
90 g de lait - 1 c. à café rase de sel fin
2 à 3 étoiles de badiane
2 c. café de cannelle en poudre
80 g de beurre mou
Pour un mélange pain d'épices maison
50 g de cannelle - 15 g de cardamome
10 g de gingembre - 15 g de girofle
Pour le décor :
1 orange bio ou non traitée lavée et séchée

Préparez la pâte du pain d'épices :

• Préparez votre mélange d'épices : dans un moulin à café ou un petit robot, réduisez en poudre fine cannelle, cardamome, girofle et gingembre. Filtrez à l'aide d'un chinois **(1)**. Versez le mélange dans un petit récipient fermé (ce mélange se conserve plusieurs semaines. On peut l'utiliser pour parfumer des biscuits, des pâtés de viande, un rôti, etc.)
• Préchauffez le four th. 6-7/170°.
• Faites bouillir le lait avec les étoiles de badiane **(2)**, laissez-les infuser 10 mn. Pendant ce temps, mixez la marmelade (réservez-en 1 c. à soupe pour le décor) et faites tiédir le miel.
• Dans un bol, mélangez au fouet la farine, la fécule, la levure chimique, la cannelle et 1 bonne cuillère à café du mélange d'épices maison.
• Ajoutez le miel tiédi **(3)** et la marmelade d'orange **(4)**.
• Mélangez les ingrédients au fouet **(5)** (on peut aussi utiliser un batteur électrique), puis versez les œufs **(6)**, le lait infusé sans les étoiles de badiane, le sel et le beurre préalablement réduit en pommade à l'aide d'un fouet, pour obtenir une consistance crémeuse plus facile à incorporer à la préparation **(7)**. Mélangez l'ensemble pour obtenir une pâte bien homogène **(8)**.

3


4


5


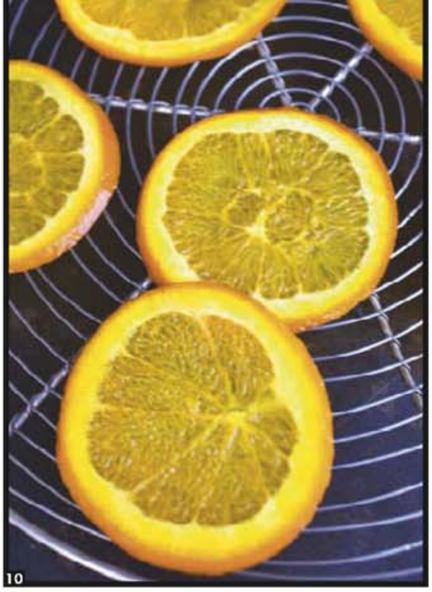
6


7


8


« Le miel, même liquide, est chauffé pour l'incorporer plus facilement aux ingrédients secs. »


9


10

• Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé. Versez la pâte **(9)** (gardez 1 c. à soupe de pâte pour le décor) jusqu'à 1 cm du bord. Placez-le au centre du four. Laissez cuire 1 h ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncé à cœur ressorte sèche.
• Pendant ce temps, coupez l'orange en fines rondelles et ébouillantez-les 3 mn dans l'eau bouillante. Egouttez sur une grille et réservez **(9)**. Collez des demies-rondelles sur le dessus du pain d'épices avec le restant de pâte **(10)**. Remettez au four 5 mn et laissez refroidir.
• Démoulez et badigeonnez les oranges avec la marmelade réservée légèrement tiédie **(11)**.

« Le pain d'épices brunit trop vite : couvrez-le de 2 feuilles de papier sulfurisé ou fendez-le au couteau sur la longueur à mi-cuisson pour qu'il cuise plus vite à cœur. »

à table +

> Vous pouvez indifféremment utiliser du miel de sapin ou d'acacia ou mélanger les deux à poids égal.

> On peut aussi le réaliser avec un mélange de farines : exemple, blé et châtaigne.

> Vous pouvez remplacer la marmelade d'oranges en mixant une orange entière non traitée, lavée et essuyée avec 80 g de sucre en poudre.

> Le pain d'épices se conserve emballé dans du film alimentaire pour préserver son moelleux.

> Pour aller plus vite, remplacez les « épices maison » par du quatre-épices ou un mélange spécial pain d'épices tout prêts.



11


12



d'autres idées

PAIN D'ÉPICES AUX POIRES SÉCHÉES

Lavez, essuyez et coupez en quatre 2 poires type williams ou comice bien mûres. • Gardez la peau et ôtez les pépins. Déposez les poires sur une plaque à pâtisserie et enfournez 4 heures à 70°. Elles vont sécher tout doucement. Versez la moitié de la pâte dans le moule, ajoutez quelques dés de poire séchée et couvrez de pâte restante. Ces poires se conservent au frais quelques jours.

PAIN D'ÉPICES AU CHOCOLAT

Enlevez 25 g de farine et remplacez-la par du cacao en poudre à poids égal ou 50 g de chocolat à 50 % de cacao haché menu.

Moule, Dehillerin.

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
BAEREWECKE, MON PAIN POUR NOËL

KitchenAid®

L'original 90

1919–2009



L'histoire débute dans une petite ville du Midwest des États-Unis lorsqu'un ingénieur nommé Herbert Johnston regarda un boulanger pétrir sa pâte à pain à l'aide d'une lourde cuillère en fer. Il décida alors de rendre les choses plus faciles. En 1908, il mis ses compétences d'ingénieur à l'épreuve et développa ce qui allait devenir le premier batteur commercial, qui fut utilisé comme équipement de série sur tous les bateaux de la Marine américaine. Onze ans plus tard, des ingénieurs qualifiés se lancèrent dans un nouveau programme de développement d'un batteur à usage domestique. Alors que les épouses des dirigeants de l'entreprise testaient le nouveau batteur, l'une s'exclama: «Peu importe comment vous l'appelez, c'est le meilleur aide-cuisine (en anglais kitchen aid) que j'ai jamais utilisé! ». Depuis ce jour, la marque est déposée sous le nom KitchenAid®.
À l'aube de la Seconde Guerre mondiale, en 1937, Egmont Arens, designer américain de renom, dessina un nouveau modèle «K» des plus élégants. Les trois robots dont il est à l'origine restent à ce jour pratiquement inchangés. Ils ont été d'ailleurs exposés dans de nombreux musées et ont remporté plusieurs prix pour leur design exceptionnel.

N° vert gratuit: 0800 600120

www.KitchenAid.fr

KitchenAid™

FOR THE WAY IT'S MADE.®
BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.

A TABLE !



photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**





LE THÉ, FORESTIER
LE BOIS VERT

C'est la découverte du salon de thé vert Kilali qui a déclenché la passion de Sara Forestier. Depuis, la jeune comédienne est intarissable sur le sujet !

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Frédérique de Granvilliers**

Œuvre murale, Hervé Saint-Hélier.



Tofu chaud aux feuilles de thé vert gyokuro
fiche-recette

Entre vous et le thé vert, ça a commencé comment ?
Avant, je ne l'aimais pas. Je lui trouvais un goût amer et fade. Un jour, je me promenais, j'ai aperçu le salon de thé Kilali, j'ai flashé de l'extérieur pour ce lieu beau et calme.
Et vous êtes entrée…
Sur la carte, j'ai découvert qu'il y avait une variété impressionnante de thés verts japonais et qu'on pouvait manger autre chose que des sushis. La première fois, j'ai commandé un thé Utano (genmaicha). Et il m'a sidérée. J'ai eu l'impression de boire les vraies feuilles de thé. J'ai réalisé que le thé est une plante, qu'il est doux, savoureux, profond, qu'il éveille beaucoup de sens.
Une révélation !
Chaque thé a sa propre personnalité (un goût, un parfum, une couleur, une texture) et demande une attention particulière pour pouvoir donner le meilleur de lui-même (température de l'eau, temps d'infusion, etc.) Le thé se déguste avec nos cinq sens, comme le vin. Selon le thé dégusté, les sens sont sollicités différemment.
Par exemple…
Le matcha. J'en prends quand j'ai besoin d'être secouée. Il est riche en nutriments et ça me booste. Son goût et sa couleur sont plus denses. Contrairement aux autres thés à infuser, servis dans de petites tasses, le matcha est servi dans un grand bol, •••



SHAKĒ-GOHAN, RIZ AU SAUMON ET AUX FEUILLES DE THÉ GYOKURO *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché / Prép. : 10 mn / Cuisson : 40 mn

600 g de riz japonais - 400 g de saumon frais
2 c. à soupe de dashi en poudre
4 c. à soupe de sauce soja
4 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à café de graines de sésame
6 c. à café de feuilles de thé gyokuro infusées et égouttées - 50 ml de saké

Rincez bien le riz, égouttez-le et faites-le cuire avec 1 l d'eau dans une grande casserole. • Portez à ébullition sans couvrir. Baissez aussitôt le feu, puis couvrez. Laissez cuire 20 mn à feu doux jusqu'à l'absorption complète de l'eau. Laissez reposer 10 mn et remuez le riz. • Otez la peau du saumon et découpez-le en morceaux. • Mettez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau. Ajoutez le saké, le dashi, du sel et portez à ébullition. • Laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. • Mettez le riz dans un grand récipient. Gardez une petite quantité de saumon cuit pour la finition, puis mettez le reste et 4 c. à soupe de son jus de cuisson dans le riz. • Ajoutez la sauce soja, l'huile de sésame et les graines de sésame. Mélangez énergiquement le tout jusqu'à ce que les ingrédients soient uniformément répartis et que le riz devienne brillant. • Servez dans les plats décorés avec des graines de sésame, les feuilles de thé gyokuro et les morceaux de saumon.

à table + **Le dashi est un peu le bouillon-cube japonais. En vente dans les épiceries japonaises, voir adresses.**



« La cuisine japonaise est celle qui me correspond le mieux. Ici, rien ne brusque l'œil, l'ouïe ou le goût. On est apaisé. »

••• après avoir été dissous dans l'eau et fouetté pour obtenir une texture mousseuse. C'est un moment de sérénité précieux pour moi.
L'Utano, avec des grains de riz grillés et de maïs soufflés, apporte une saveur et une rondeur supplémentaires à la feuille de thé.

Quel est votre préféré ?

Le Ichinotsubo. C'est un thé gyokuro, qui se traduit par perles de rosée, le plus prestigieux des thés verts japonais. Quand je le bois, c'est limite velouté, limite sucré. J'ai l'impression de boire de l'herbe fraîche. Un goût iodé se développe dans le palais. Ce sont des feuilles de thé soigneusement sélectionnées et recueillies à la main une à une. Il se boit à une température très basse (50 °C). Ses feuilles sont tellement tendres qu'après la deuxième infusion, on peut même les manger, nature ou assaisonnées. Le voyage qu'il fait faire au niveau gustatif est long et profond.

Il y a aussi les thés verts glacés…

L'été, c'est génial. La fraîcheur accentue le goût du thé vert sans le rendre amer. Un matcha ou un thé Utano, un Hashiriné au parfum frais de verdure (Karigané, thé aux tiges de gyokuro) ou encore un Hojicha (thé vert grillé) sont idéals glacés.

On ne sucre jamais ces thés ?

Le thé vert japonais se boit sans sucre. Chez Kilali, sur leurs ravissants plateaux de thé, ils servent de jolis petits bonbons traditionnels (konpeitô), colorés aux pétales de fleurs, à la place de sucre. Ce n'est pas la même chose que de le boire sucré.

Vous buvez le thé seul ?

Chez Kilali, je le bois avec des plats de riz traditionnels, de tofu ou d'algues. C'est une cuisine légère et fine. On peut y manger tous les jours sans se lasser.

Ça vous a donné envie d'apprendre à cuisiner japonais ?

J'y ai pensé. Mais ça demande un tel savoir-faire ! Quand je vois le travail que demande mon dessert préféré, le kazamidori, un flan au thé vert matcha, j'ai vite renoncé.

Voir sites et adresses p. 128





Thé matcha (1 pers.) : faites dissoudre 2 g de thé matcha tamisé avec 8 cl d'eau à 70-80°. Faites-le mousser en le battant énergiquement avec un fouet en bambou (chasen). Dégustez.





« Ce qui est fabuleux dans le thé vert, c'est ce qui reste après chaque gorgée dans le palais. Ça me rend heureuse pour toute la journée ! »

YUKIMIDORI OU TOFU À LA PÂTE DE HARICOT ROUGE ET AU COULIS MATCHA *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Assez cher
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

420 g de tofu ferme
200 g de yudeazuki (pâte de haricot rouge avec les grains)
3 c. à café de matcha (matsukaze)
4 c. à café de feuilles de thé gyokuro infusées et égouttées

Enveloppez le tofu avec du papier absorbant sans le presser, laissez-le reposer 1/2 h ou faites-le chauffer 3 mn au micro-ondes pour évacuer son surplus d'eau. • Mélangez délicatement 200 g de yudeazuki et 6 cl d'eau dans une casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à frémissement pour obtenir une pâte de haricot. • Superposez 2 c. à soupe de tofu par personne dans chaque coupe. • Versez la pâte de haricot chaude autour du tofu sans le noyer. • Dissoudre le matcha dans 3 cl d'eau et mélangez bien. • Versez tout doucement ce coulis sur la sauce. • Décorez avec les feuilles de thé gyokuro.

à table + **Thé gyokuro (Ichinotsubo) à infuser.**
> Thé matcha (Ogurayamao) : feuilles de thé vert entières réduites en poudre, à dissoudre et à faire mousser avec un fouet.

Son actualité :
> En septembre, tournage de « Victor » de Thomas Gilou, avec Pierre Richard et Lambert Wilson.
> Tournage de « T Moi », de et avec Sara Forestier, Ichem Saïbi, produit par Laurent Tolleron. Une comédie avec deux loosers.
> Tournage de « Serge Gainsbourg, vie héroïque » de Johann Sfar. Sara jouera France Gall.

Salon de thé Kilali, 3-5, rue des Quatre-Vents, Paris 75006, tél. 01 43 25 65 64. Kilali sélectionne chez des producteurs traditionnels les meilleurs thés verts et les importe directement de la région d'Uji. Leur qualité est exceptionnelle. Egalement vente de thés et de théières par correspondance.



Le kazamidori est le dessert préféré de Sara. C'est une crème de thé vert matcha au lait de soja, recouverte de graines de sésame et accompagnée de pâte de haricot rouge. Cette recette est l'un des trésors non révélés de la maison.



C'EST DE LA TRISH

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est Armand Arnal, du restaurant La Chassagnette à Arles, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et simplifier au passage quelques recettes.

Photos **Deirdre Rooney** / Photos recettes **Jean-Claude Amiel**
texte **Trish Deseine** / réalisation **Sandrine Giacobetti**

« Tu verras, c'est magique », m'a-t-on dit à propos de La Chassagnette. Dès le moment où l'on aperçoit les lanternes accrochées dans les buissons qui nous guident gaiement vers cette ancienne bergerie et son oasis de jardin bio, l'on tombe, sans défense possible, sous son charme. Le restaurant a été créé en 2000 par Maja Hoffmann, « l'inspiratrice » du groupe Heureuse Camargue dont le projet novateur conjugue production agroalimentaire, agriculture biologique et gastronomie de qualité. Son objectif est de trouver les bases économiques d'un développement durable, respectueux de l'environnement mais aussi des hommes qui y vivent. La Chassagnette est la vitrine de cette ambition. Dans cet endroit singulier et raffiné, les tables d'hôtes dressées pour le déjeuner sont protégées par une tonnelle de vignes et donnent sur le magnifique potager abritant plus de 150 variétés de plantes élevées en bio. Les soirs d'été, on dîne sous des figuiers, à l'abri d'énormes moustiquaires qui ne nous préservent pas, bien heureusement, du brouhaha des cigales et des grenouilles.
A la fois ailleurs et chez soi, entre pure nature camarguaise et intérieur raffiné et tonique (imaginé par Anne Igor), ici les clichés sont chassés autant dans le décor que dans l'assiette. Avec l'arrivée en 2006 de notre homme, Armand Arnal, né à Montpellier, enfant de Ducasse, rôdé au métier de chef à New York, un nouvel épisode démarre. Armand a alors 28 ans et apporte immédiatement non seulement une créativité et une modernité en cuisine, mais aussi une grande énergie au projet global d'Heureuse Camargue à travers son engagement pour la philosophie et le respect du lieu. Fini le temps des commandes passées chez les fournisseurs, le libre choix de produits acheminés sans compter les sous ni les distances. Aujourd'hui, c'est le potager qui décide du contenu de la carte du jour. Et le riz, le taureau, l'agneau, les écrevisses et les poissons de Camargue qui la parsèment au rythme des saisons, d'une année à l'autre.

« Pillez vos jardins pour des pétales de fleurs comestibles et non traitées. »



SALADE DE FLEURS ET LÉGUMES CROQUANTS

(6 pers.)
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

200 g de mesclun
50 g de pourpier
1 carotte - quelques radis
1 citron - 1/2 betterave rouge
1/2 bulbe de fenouil
1 dizaine de fleurs comestibles (souci, capucine, bourrache, ail, courgette, etc.)
10 c. à soupe d'huile d'olive fruitée

Triez et lavez soigneusement le mesclun et le pourpier. • Epluchez les légumes et émincez-les avec un économe ou une mandoline. • Pressez le citron et mélangez le jus avec 5 c. à soupe d'huile. • Mélangez, salez, poivrez, puis rajoutez le reste d'huile d'olive. • Dans un saladier, disposez les copeaux de légumes mélangés avec le mesclun et le pourpier. • Parsemez le mélange de fleurs. • Servez la vinaigrette à part.

CREVETTES SAUTEES, TARTARE DE TOMATES AU BASILIC, GELÉE CORSÉE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Assez cher / Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

24 crevettes crues et non décortiquées (ou gambas, langoustines…)
1,5 kg de tomates de variétés anciennes (noire de Crimée, ananas, cornue…) - 20 g de gingembre
1 branche de citronnelle - 1 fenouil
1 g d'agar-agar (en sachet) - 250 g de roquette (facultatif)
1 botte de basilic - 10 c. à soupe d'huile d'olive
5 c. à soupe de vinaigre balsamique

Lavez et coupez en 4 les 3/4 des tomates (gardez le pédoncule). • Epluchez le gingembre et la citronnelle puis hachez-les. • Otez les premières feuilles du fenouil et lavez-le. • Passez le tout au mixeur. Versez la préparation dans une casserole et portez à ébullition. • Passez délicatement le liquide à travers un linge afin de récupérer un maximum « d'eau de tomates ». • Mesurez 50 cl de cette eau (au besoin, ajoutez-en) et portez à petite ébullition avec l'agar-agar sans cesser de mélanger pendant 3 mn, puis versez la préparation dans un plat, placez-le au frais pour faire prendre en gelée. • Epluchez et épépinez le reste des tomates, taillez-les en petits cubes. Mélangez avec le basilic effeuillé et haché. Assaisonnez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. • Faites sauter les crevettes entières dans une poêle chaude jusqu'à coloration. Salez et poivrez. Disposez-les sur 4 assiettes avec le tartare de tomates et la roquette préalablement lavée. • Répartissez des dés de gelée sur le dessus et versez un filet d'huile d'olive. • Servez aussitôt.

« Un peu de travail de chef est requis pour ce plat frais. Pour une jolie signature de produits camarguais, remplacez les crevettes par de belles écrevisses sauvages de Camargue… si vous en trouvez. »





Armand, aujourd'hui est paru ton fanzine « Garum ». Pourquoi pas un livre carrément ?

Je voulais essayer de créer une forme plus dynamique, de figer l'éphémère. Et puis des livres de cuisine, il y en a déjà trop, tu ne trouves pas ?

C'est vrai. Mais pourquoi « Garum » ? Ça veut dire quoi ? Et que voulais-tu mettre dans ce « fanzine-qui-n'est-pas-un-livre » ? Tu en es content ?

Très ! Je voulais transmettre des recettes, bien sûr, mais je le voulais aussi comme un carnet de notes qui parlerait de l'essentiel, à mes yeux. La Camargue, le sel, le Japon… Un truc vivant, avec un graphisme qui changerait selon le sujet, entre coup de feu et coup d'essai. Un vrai torchon de cuisine.

Le garum était un condiment à base de poissons fermentés que l'on trouvait dans le bassin méditerranéen pendant l'Antiquité. Le sel, évidemment, est un élément primordial dans la vie en Camargue. Mais en cuisine,
je m'efforce de m'en servir moins, de privilégier d'autres façons de stimuler le palais. Comme l'acidulé d'un vinaigre, les pickles de légumes ou le sucré du miel, il faut donner du relief tout au long d'une bouchée. Quand le sel vient en premier en bouche, le reste de la dégustation est gâché. Il écrase tout.

Dans « Garum », on voit une équipe qui ressemble plus à une bande d'amis qu'à une brigade. C'est le cas ?

Il y a une ambiance assez passionnelle, ici. Je crois que c'est la particularité du lieu qui la fait régner. Chaque membre de l'équipe passe un ou deux jours dans le jardin avant de commencer son travail. Ils goûtent la substance authentique du lieu, apprennent le rapport entre terre et produit, le respect et la philosophie de l'endroit.

« C'est une mâche, une densité de sucs, une caramélisation à la cuisson que les autres produits de la mer n'ont pas… »



Raconte-nous ta relation avec le jardin depuis ton arrivée. Tu as remarqué des effets liés au changement climatique ? C'est vraiment lui, le chef ?
Le climat est agressif déjà, il semble y avoir de plus en plus de pluies, d'insectes. C'est très difficile quand on travaille en bio. Nous avons fait le choix stratégique de réduire le nombre de variétés de la même famille pour essayer de maîtriser la production et faire des essais sur d'autres. C'est une recherche perpétuelle, un équilibre à trouver entre produire et créer. Je dirais que je suis de plus en plus sur la même longueur d'onde que le jardin. Le chef de culture, lui, n'était pas si habitué à la production. Mais ça va mieux.
Quelles sont les créations ou nouveautés récentes les plus intéressantes ?
Le daikon, la carotte de Kyoto, la périlla (ou shiso, ça marche très bien ici), le thé des jardins, une sorte d'herbe entre sauge et origan. On développe aussi plein de variétés nouvelles de melons. Puis je travaille beaucoup le fenouil bronze. En infusion ou en sorbet, c'est sublime.
Et le yuzu ?
On le travaille un peu, c'est pas très facile. Les combawas, en revanche, poussent bien.
L'Etoile est arrivée cette année, le restaurant est une vraie réussite. Tu as d'autres ambitions ?
Oh, on verra bien où me portera le vent. Peut-être un projet avec le Parc des Ateliers dessiné par Frank Gehry à Arles… Il y a tant de choses à faire ici. La bibliothèque gourmande, le travail avec les enfants sur le jardin et les légumes. L'aspect local est très important. Avec l'Etoile, beaucoup de gens viennent avec une attente particulière, ça change la donne mais c'est très motivant. Désormais, je voudrais travailler plus sur le fond, le côté décontracté du lieu.

SUPIONS ET OIGNONS ROUGES *(4 pers.)*
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 4-6 mn

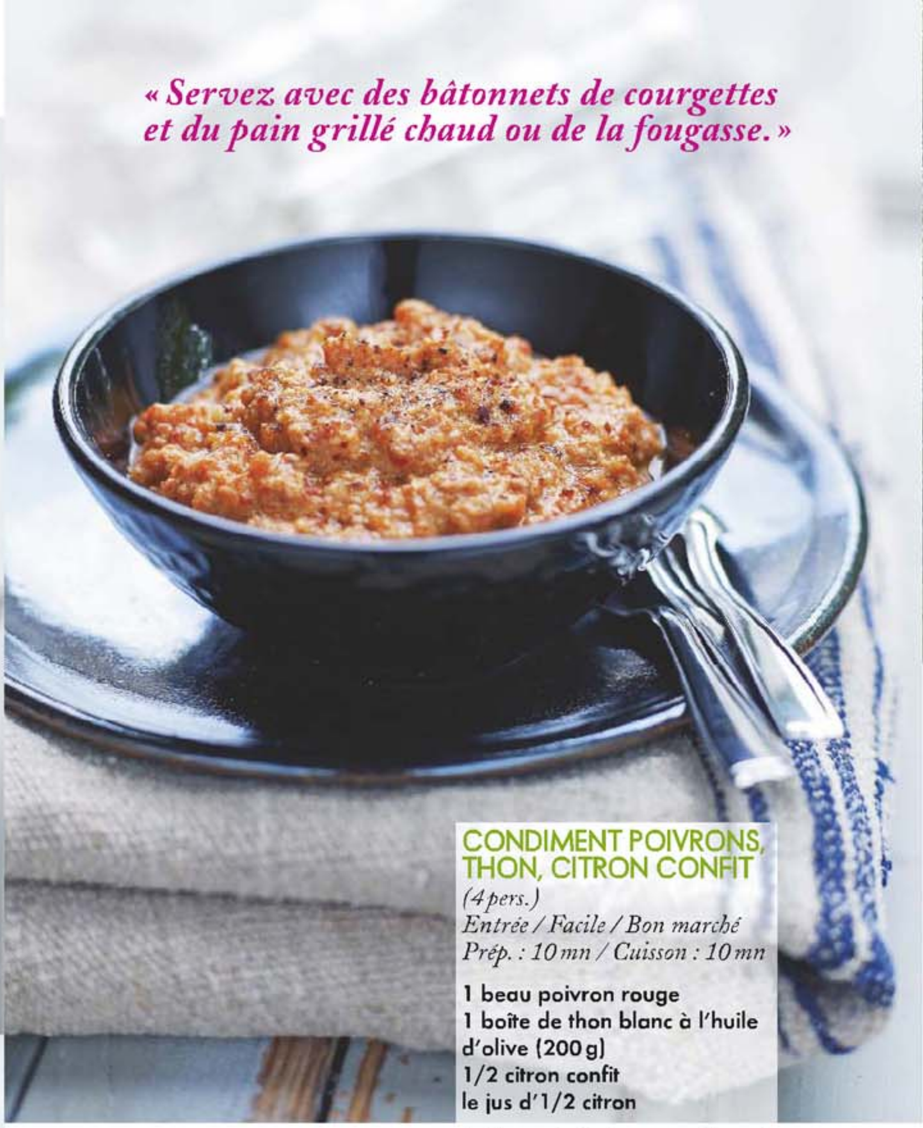
1 kg de supions ou petites seiches
2 oignons rouges - gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive - 1 pincée de safran
1 c. à café de pastis - fleur de sel

Lavez et préparez les supions : débarrassez-les de leur intérieur, du petit os plat et de la fine peau extérieure. Essuyez-les dans du papier absorbant. • Pelez les oignons et émincez-les. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les avec le manche d'un couteau. • Faites revenir les oignons sans coloration 2 à 3 mn dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et réservez-les sur une assiette. • Refaites chauffer la poêle à forte température avec le reste d'huile d'olive, puis ajoutez les supions et les gousses d'ail. • Faites-les revenir rapidement en secouant la poêle, ajoutez le pastis • Salez et poivrez au moulin, ajoutez le safran, mélangez et servez aussitôt avec la salade de fleurs et légumes croquants, par exemple.



« Pour un apéritif festif, proposez-le moitié nectar de fruits et moitié champagne… »

Cocktail pêches, oranges, citron



« Servez avec des bâtonnets de courgettes et du pain grillé chaud ou de la fougasse. »

CONDIMENT POIVRONS, THON, CITRON CONFIT

(4 pers.)
Entrée / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 10 mn

1 beau poivron rouge
1 boîte de thon blanc à l'huile d'olive (200 g)
1/2 citron confit
le jus d'1/2 citron

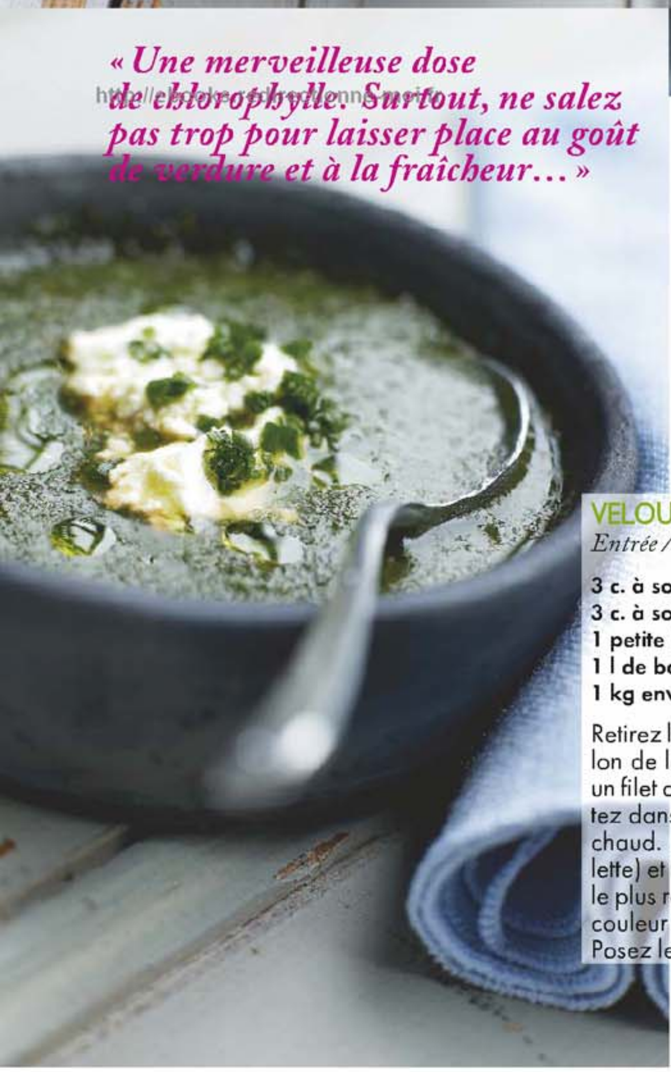
Faites noircir la peau du poivron sur toutes ses faces sous le gril du four. Puis enfermez-le dans un papier aluminium 5 mn. Pelez-le, épépinez-le et coupez sa chair en dés. • Mixez avec les autres ingrédients afin d'obtenir un mélange onctueux. • Vérifiez l'assaisonnement et servez.

COCKTAIL PÊCHES, ORANGES, CITRON *(4 pers.)*

Boisson / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

3 pêches blanches épluchées
2 oranges - 1 citron

Pressez les oranges et le citron. • Lavez et mixez les pêches au blender. • Mélangez bien le tout et servez glacé avec une petite branche de basilic pourpre (facultatif).



« Une merveilleuse dose de chlorophylle. Surtout, ne salez pas trop pour laisser place au goût de verdure et à la fraîcheur… »

VELOUTÉ D'HERBES AMÈRES, BROUSSE DE CHÈVRE FRAIS *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché / Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn

3 c. à soupe de ciboulette hachée - 1 c. à soupe de menthe hachée
3 c. à soupe de persil plat haché - 1 c. à soupe de cerfeuil haché
1 petite botte de cébettes (oignons nouveaux) - fleur de sel
1 l de bouillon de légumes avec un cube - 80 g de brousse de chèvre - huile d'olive
1 kg environ de salades mélangées (épinards, mesclun, pissenlit, roquette)

Retirez les grosses tiges des feuilles de salade et lavez-les. • Faites chauffer le bouillon de légumes. • Épluchez et émincez finement les cébettes. Faites-les suer dans un filet d'huile d'olive, sans les laisser colorer. Quand elles sont bien fondants, ajoutez dans la poêle les salades, assaisonnez de fleur de sel et versez le bouillon très chaud. • Portez à ébullition et faites cuire 3 mn, ajoutez les herbes (sauf la ciboulette) et faites cuire encore 1 mn. • Mixez ensuite dans un blender. • Faites refroidir le plus rapidement possible (dans un saladier rempli de glaçons) pour fixer la belle couleur verte. • Mélangez la brousse avec la ciboulette et un trait d'huile d'olive. Posez le fromage au fond des plats creux ou des bols et versez le velouté dessus.





Armand, blind test.

Pas facile de transporter des choses à goûter dans le train depuis Paris, par 37 °C. Installé sous la moustiquaire, Armand s'amuse. Et moi aussi.

Du chocolat au lait, venant pourtant d'une grande maison.

(Grimace, demande un mouchoir pour recracher. Ça commence bien…)

A. A. : C'est horrible, gras, sucré. Aucune fraîcheur. Désolé, je peux pas.

Une fois débarrassé du poison…

A. A. : Le chocolat noir ça me va, mais l'hiver. C'est le cigare du grand-père.

Une feuille de menthe mexicaine, piquée dans le potager. Ça va mieux!

A. A. : Ah, c'est frais, léger, agréable. Ça donne envie de se rouler dans l'herbe.

Un vinaigre de cidre bio de Fauchon.

A. A. : Mmmmm. C'est très bon, très doux. J'aime les légumes en pickles. C'est acide, après tu as envie de te lécher les babines, non? C'est une gourmandise. Il y a un côté très gourmand dans le vinaigre, dans celui-là en tout cas.

Un bonbon à la bergamote.

A. A. : Ah, ça c'est ce que les petits vieux ont toujours dans leurs poches… Ça me fait repartir en vacances dans les Cévennes avec mes grands-parents. J'y allais tous les étés. C'était ça les bonbons dans la voiture.

De la tapenade noire.

A. A. : On a le son avec, non? C'est le Sud, le farniente, on n'a envie de rien…

T. D. : Ce n'est pas devenu un peu une recette cliché, justement? Tu en ferais quelque chose de différent?

A. A. : Bah, peut-être. Bah non. Ce serait pas trop à la carte ici, c'est sûr, mais il ne faut pas la dénaturer. Il faut la servir comme ça, avec du pain frotté à l'ail et des légumes taillés…

Un poivre branchouille d'un pays lointain.

A. A. : Euh, je ne vois pas du tout. Ça sent la cire…

T. D. : C'est un poivre branchouille d'un pays lointain

A. A. : D'accord. Tu sais, ça me fait penser à l'époque où on mettait des petits tas, voire des bâtons entiers de cannelle sur les bords des assiettes avec le foie gras. Et les gens le mangeaient, le trouvaient bon! Je n'aime pas la dictacture fashion. Il y a certainement des mecs qui savent très bien travailler ça. Moi, mon registre, ce sont plutôt les agrumes, les herbes. Là, on dirait plus une lampe Berger que du poivre. Ça sent le spa.



Adresses p.128

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



pour le goûter

GLACE MINUTE AUX AGRUMES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché / Préparation : 5 mn

500 g de salade d'agrumes surgelés
3 yaourts nature (type yaourt grec ou velouté)
1 c. à soupe de sucre en poudre

Mettez les fruits, les yaourts et le sucre dans le bol d'un blender ou d'un robot et mixez. • Versez dans des verrines ou dans des coupes et servez immédiatement.

Assiette, cuillère, verres, The Conran Shop.



Pour régaler les enfants sans s'éterniser au supermarché, faites le plein du placard et du congélateur ! En accord avec la « Semaine du goût », voici une base de courses pour les initier à de nouvelles saveurs.*

Stock option

photos **Jean-Claude Amiel**
texte et recettes **Dominique Malet**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Bien acheter : c'est le début d'une alimentation équilibrée

> Prenons le temps de **programmer les repas pour la semaine.**

> **Listons les courses** à faire pour ne rien oublier.

> **Stockons des produits de base surgelés :** légumes simples, steaks hachés, poissons en filets, fruits simples, coulis de fruits, compotes, pain, herbes aromatiques.

> **Stockons des produits de base du placard :** légumes en conserve, pâtes, riz, huile d'olive, bouillon de volaille, farine, sucre, œufs, lait

> **Limitons l'achat de plats préparés** ou type snacking souvent trop gras, de pâtisseries industrielles et de sucreries.



Menu

Plats

Parmentier de courgettes
Penne aux légumes confits

Desserts

Glace minute aux agrumes
Compotée de mirabelles-chantilly cannelle
Crumble d'ananas à la vanille

Liste des courses

Fruits et légumes

1 oignon
1 orange

Surgelés

500 g de bœuf haché
800 g de purée de courgettes
1 sachet de ratatouille Bio Picard
500 g de salade d'agrumes
1 sachet de mirabelles
600 g de morceaux d'ananas
Basilic ciselé

Epicerie

Chapelure
300 g de penne
Sucre en poudre
Sucre cassonade
Farine
1 gousse de vanille
Extrait de vanille liquide ou en poudre
Cannelle en poudre
Huile d'olive

Rayon frais

Beurre
20 cl de crème fraîche liquide
Parmesan râpé
3 yaourts nature type yaourt grec ou velouté

Bouteille en verre et vaisselle, The Conran Shop. Jeu de construction Architecto, Michel et Robert Lyons, Fox Mind.



Parmentier de courgettes
fiche-recette

Plat, verre et fourchette, The Conran Shop.



Penne aux légumes confits
fiche-recette

Assiette, plat et cuillère, The Conran Shop.



Compotée de mirabelles chantilly cannelle
fiche-recette

Assiette et cuillère, The Conran Shop. Siphon, Isi.

Eduquer les enfants aux goûts par l'éveil de leurs sens

... c'est une façon de leur faire aimer une alimentation variée.

> L'**odorat** leur fait découvrir l'étendue du monde des arômes.
> La **vue** développe leur vocabulaire : faites leur décrire ce qu'ils ont dans leur assiette pour leur faire prendre conscience des formes, des couleurs et des consistances.
> Le **toucher** les renseigne sur les textures, le chaud, le froid, le gluant.
> L'**ouïe** leur permet d'apprécier le craquant, le croquant, le croustillant, le pétillant.

*La Semaine du goût fête ses 20 ans du 10 au 18 octobre 2009. Voir le programme des manifestations sur www.legout.com.



Crumble d'ananas à la vanille
fiche-recette

Assiette, coupelle, Verre, The Conran Shop.

retrouvez toutes les recettes sur **www.elleatable.fr**



Merci au Café Guitry pour son accueil chaleureux. Sylvie y déguste un Pessac-Léognan, Château Seguin 2003.

SYLVIE TESTUD

La brillante comédienne s'apprête à passer plusieurs mois au théâtre Edouard VII, à l'affiche de la pièce de Gérald Aubert, Sentiments provisoires. Ses complices ? Pierre Arditi et François Berléand, deux grands épicuriens bien décidés à parfaire son éducation dans le domaine du vin !

Photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**

son actu :

> Au théâtre Edouard VII : Sentiments provisoires de Gérald Aubert, mise en scène Bernard Murat, jusqu'à fin décembre.
> Au cinéma : le 21 octobre dans Lucky Luke, de James Huth, elle joue Calamity Jane, avec Jean Dujardin. Prochainement, Gamines, son roman adapté par Eléonore Faucher. Vient de tourner Mumu les petites pattes, de Joël Seria.
> Sylvie écrit actuellement son quatrième roman, Chevalier de l'ordre et du mérite. Parution 2010 chez Fayard.

Vous êtes née à Lyon. Avez-vous débuté votre initiation au vin par ceux de cette belle région ?
Je suis d'origine italienne. Chez nous, c'était davantage pasta, gorgonzola, roquette, parmesan et Chianti. Parfois un peu de vins du Beaujolais. Mais c'est dans le Bordelais que mon apprentissage a vraiment débuté.

A quel âge ?
Dix-sept ans. Je suis partie en vacances au Château Brillette où j'ai découvert les vignes, les chais, les œnologues, les premiers vins et les seconds, les cuves, les parfums, les odeurs… et j'ai adoré ce monde.

Et le vin de la propriété !
Le Moulis, un breuvage tonique, soyeux, merveilleux… Je me souviens avoir eu la honte de ma vie, lors d'une dégustation où j'ai « sifflé » différents millésimes, je fus prise soudainement de « rigolomania ». On me taquine encore avec cette anecdote (rires).

Vous êtes devenue calée en bordeaux ?
N'allons pas jusque-là. Mais j'apprécie les Saint-Estèphe, le Lynch-Bages, le Chasse-Spleen. J'ai un joli souvenir avec ce vin. Je tournais le film Victoire, de Stéphanie Murat au Luxembourg, dans une ville triste à mourir, un 17 janvier,



"Savez-vous qu'il existe
un Reblochon de Savoie
Fermier ?"
Cherchez la mention sur l'emballage
REBLOCHON DE SAVOIE
FERMIER
FABRICATION TRADITIONNELLE À LA FERME
Qui dit fromage,
dit Reblochon
de Savoie...
APPELLATION D'ORIGINE PROTÉGÉE
Tous les Reblochons de Savoie répondent aux règles de tradition de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et Protégée (AOP), la norme européenne équivalente.
Une zone de production précise : Haute-Savoie et région du Val d'Arly en Savoie.
Un lait cru* issu de trois races de vaches montagnardes nourries principalement d'herbe en été et de foin en hiver.
Une élaboration traditionnelle, de l'élevage à l'emballage.
Texture fondante, goût de noisette, le Reblochon de Savoie plaît à tous, toute l'année.
Plein d'idées recettes sur notre site
www.reblochon.fr
* Non pasteurisé
...et fabriqué à la ferme,
le Reblochon de Savoie Fermier !
Un élevage unique
Alors qu'en laiterie plusieurs laits sont assemblés pour fabriquer le Reblochon de Savoie, à la ferme, l'agriculteur n'utilise que le lait de son propre élevage qu'il trait deux fois par jour. La typicité du fromage est d'autant plus marquée par les variations de saison et d'alimentation.
Une alimentation naturelle et riche en fleurs d'alpage
En été, en alpage, les troupeaux des producteurs fermiers profitent d'une alimentation riche en fleurs de montagne qui confère au fromage son bon goût et sa texture moelleuse. En hiver, les vaches à l'étable sont nourries au foin récolté à la belle saison.
Une fabrication entièrement manuelle
Immédiatement après la traite des vaches, deux fois par jour, le Reblochon Fermier est fabriqué à la ferme, manuellement.
Le Reblochon Fermier commence ensuite son affinage chez son producteur, en cave naturelle, sur des planches de bois.
Puis, sa maturation se poursuit chez l'affineur, qui lui apporte les soins nécessaires pendant encore deux à trois semaines.
Un mode de vie préservé
Élaboré à la ferme, en harmonie avec l'environnement, le Reblochon de Savoie Fermier contribue à préserver les paysages des montagnes savoyardes et l'équilibre de leur tissu économique : 150 producteurs vivent sur le massif des Aravis, produisent 3 000 tonnes de Reblochon Fermier et font vivre environ 2 000 personnes.
APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE
REBLOCHON DE SAVOIE
Pour en savoir plus
www.reblochonfermier.fr
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

Ses restaurants :

Le Café Guitry. Pour son cadre feutré et sa terrasse, pour la carte pleine de surprises de Andrée Zana Murat et celle des vins, excellente.

Le Grand Véfour. Les recettes classiques mais inventives de Guy Martin dans le joyau de l'art décoratif du XVIIIe, c'est le raffinement absolu.

Le Meurice. Dans ce palace parisien, les associations culinaires et les jeux de saveurs de Yannick Alléno sont une merveille.

Le Cigale Récamier. Leurs soufflés, grandes spécialités de la maison, sont à tomber ! J'adore celui au caramel salé et à la figue.

Le Bistrot Vivienne. Simple et sympa, la véritable ambiance parisienne.

jour de mon anniversaire. Et Pierre Arditi est arrivé et a invité tout le monde à le fêter au restaurant et… au Chasse-Spleen. Un énorme cadeau !

Quels autres vins appréciez-vous ?

Je suis plutôt rouge et j'aime les vins qui ont une âme, une force comme le Vacqueyras, superbe avec des côtes d'agneau grillées par exemple ou des fromages, comme les boutons de culotte, les petits chèvres lyonnais. J'ai récemment découvert les vins de l'Ardèche, cette terre où la vigne voisine avec le figuier, l'olivier et le mûrier. Je suis bourgogne aussi, bien sûr, mais plus en hiver, et petit à petit je commence à me mettre aux blancs… secs. Un ami m'a fait goûter un Alsace avec des crustacés, superbe.

Aimez-vous cuisiner ?

Assez. Je prends beaucoup de temps pour choisir des produits frais chez les commerçants. Je suis douée pour préparer cétaux, encornets, linguine aux palourdes que je vais chercher moi-même sur la plage, à Oléron, et que je flambe au whisky. Avec un Entre-Deux-Mers, c'est top. Je réussis très bien le poulet au Vin jaune du Jura, une recette de Andrée Zana Murat, extraite de son Livre de cuisine. Ce vin est fabuleux, avec un goût et un parfum uniques.

Des bulles ?

Jamais de champagne. Ou juste pour trinquer, pour faire plaisir à ceux qui l'associent à la fête. Quand je vais chez des amis, j'offre le plus souvent du champagne Nostalgie ou bien un vin du Beaujolais, un Saint-Amour par exemple. Mais à l'apéritif, je préfère un Jack Daniel's, sec et sans glaçons. C'est un point commun que je partage avec Françoise Sagan. On m'a fait goûter tous les whiskies possibles et imaginables, mais je reviens toujours au Jack Daniel's. Je l'apprécie, il n'est pas trop fumé, ne sent ni le bois, ni l'alcool, ni la fermentation. C'est mon plaisir, ma madeleine de Proust.

Vous avez tenu à ce que l'interview ait lieu au Café Guitry, pourquoi ?

J'adore ce lieu tranquille où le temps est suspendu, en plein cœur de Paris. Sa terrasse unique face à la statue, avec la même entrée que celle du théâtre Edouard VII, son cadre feutré. Et puis j'adore la cuisine de Andrée Zana Murat. Sa carte couleur saison, pleine de surprises. Quant à celle des vins, Pierre Arditi m'a déjà fait découvrir leur excellent Saint-Joseph et François Berléand, le Château Seguin.

Laissons le dernier mot à ce dernier qui passait par là.

« C'est une bonne élève. Je vous en dirai plus en décembre. On verra si elle réussit son examen ! »

Ses vins préférés

MOULIS CHÂTEAU BRILLETTE 2004
Un Moulis soyeux et féminin, rond et fin, sur les viandes rouges, les fromages… sur tout ! 16 € la bouteille départ cave.

GEWURZTRAMINER LÉON BEYER 2007
Vin très sec aux arômes typiques de litchi et de rose, parfait sur la cuisine particulièrement aromatique : chinoise, thaïe, japonaise et en dehors des repas ! 11,90 € la bouteille départ cave.

VACQUEYRAS VIEILLES VIGNES 2007
Des arômes de fruits noirs confiturés, de myrtille et d'épices, des tanins veloutés. Avec des viandes. 15 € la bouteille départ cave.

CHÂTEAU-CHALON DOMAINE DE LAHAYE 2002
Vin jaune aux arômes de noix, de curry et d'épices douces. Idéal avec un poulet de Bresse au vin jaune et aux morilles. 28 € la bouteille départ cave.

COTEAUX DE L'ARDÈCHE LES AMOURIERS 2007
Un vin rouge du domaine Les Clapas, riche et puissant. Avec un navarin, un sauté de veau. 8,30 € la bouteille départ cave.

CHAMPAGNE YVELINE PRAT CUVÉE NOSTALGIE
Un champagne d'exception, élégant et raffiné. 26 € la bouteille.



Sylvie entre Andrée Zana Murat, créatrice du lieu et auteur de livres de cuisine, et Kim, directrice du Café Guitry.

retrouvez toutes les recettes www.elleatable.fr

Adresses p. 128


Ducros
Il se décarcasse et ça change tout !
Comment allez-vous personnaliser vos pommes de terre aujourd'hui ?
Paprika
Une pincée sur vos pommes de terre.
Saupoudrez généreusement de Paprika Ducros vos quartiers de pommes de terre. Versez un filet d'huile d'olive avant de mettre au four. Ajoutez en cours de cuisson des oignons émincés et des poivrons.
Gingembre
Une touche dans votre salade.
Pour une délicieuse salade de pommes de terre, ajoutez un oignon rouge émincé et assaisonnez avec le jus d'un citron vert, de l'huile de tournesol, 2 c. à café de Gingembre Ducros et 2 c. à café de Persil Ducros.
Curry
Un soupçon dans votre purée.
Pour une purée originale et savoureuse, mixez pommes de terre et courgettes et ajoutez 1 c. à café de Curry Ducros, ½ c. à café de Thym Ducros, salez et poivrez. Pour 4 personnes.
CONTIENT NATURELLEMENT DES ANTIOXYDANTS
Découvrez encore plus de recettes savoureuses, sources d'antioxydants sur www.ducrosepicesetsante.fr
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR
Les informations nutritionnelles relatives à nos produits sont disponibles sur www.ducrosepicesetsante.fr ou auprès du Service consommateurs DUCROS: McCORMICK France SAS 315 rue Marcel Demonque – 84917 Avignon Cedex 9 France.

Entre-Deux-Mers : pêche blanche et pamplemousse rose

Séducteurs, ces blancs bordelais s'affirment par un merveilleux bouquet qui mêle les fruits blancs et les agrumes. Leur caractère entier réunit rondeur et vivacité, fruité généreux et gourmandise. Un vin à redécouvrir d'urgence.

photos **Philippe Pluyette/Studio HF** - réalisation **Michel Creignou**



CHÂTEAU HAUT-GARRIGA 2008

Malgré 70 % de sauvignon, ce blanc a su éviter la caricature. Il révèle le talent du vigneron comme l'affirme un nez expansif qui réunit la pêche blanche et le pamplemousse. Equilibre, finesse, élégance, tout est en place pour révéler une matière mûre et fruitée qui s'attarde délicieusement dans la bouche. Vu le prix, c'est une aubaine. En vente au domaine. **Plat : un ris de veau aux girolles.**

CHÂTEAU MARTINON 2008

Du bel ouvrage, c'est l'impression éprouvée à la lecture d'un nez complexe tout en finesse et en séduction. Un bouquet riche qui décline la pêche blanche, l'abricot, les agrumes et les notes florales. Impression foisonnante qui se prolonge au palais, la matière est riche, opulente et harmonieuse. Et en point d'orgue, une finale longue et gourmande. En vente au domaine. **Plat : des huîtres de Marennes-Oléron.**

CHÂTEAU NARDIQUE LA GRAVIÈRE 2008

Le nez se fait cajoleur avec des notes de fleurs jaunes et la présence obstinée du parfum du pamplemousse. Au palais, le vin fait parler la puissance, l'ampleur et la générosité, retrouvant la saveur des agrumes et terminant sur une pointe de vivacité qui rétablit l'équilibre. Un grand classique. En vente au domaine. **Plat : du thon grillé sauce soja.**

CHÂTEAU TURCAUD 2008

Le nez surprend par sa finesse et son élégance, il exhale le parfum des fleurs blanches avant d'imposer un accord marqué par les agrumes. Il n'a pas choisi la puissance mais la délicatesse et l'harmonie. Mission accomplie, l'équilibre entre la rondeur et la fraîcheur est parfait et la finale fruitée très séduisante. En vente au domaine. **Plat : une salade de crabe.**

CHÂTEAU LANDEREAU 2008

Le nez apparaît complexe, il associe des arômes d'agrumes et de fruits exotiques qui dénoncent une majorité de sémillon. Bien en chair et rebondie, la bouche fait parler l'équilibre et la générosité sans oublier d'aiguiser les saveurs par une fraîcheur virile et une opportune pointe de minéralité. En vente au domaine. **Plat : des maquereaux à la moutarde.**

Le nom relève de la poésie du Moyen Age et désigne ce pays pris entre les bras de la Dordogne et de la Gironde. C'est aussi une appellation couvrant 1500 hectares, un vaste plateau qui s'adonne à la religion du blanc. L'histoire est ancienne… Ce sont les moines bénédictins de l'abbaye de La Sauve-Majeure qui plantèrent la vigne pour le service de la messe. Des argiles, du calcaire, du sable, des graves et des limons, la diversité des sols favorise les expressions d'un vin qui forge son caractère entier autour de trois cépages illustrant l'identité bordelaise. Le plus souvent, le sauvignon domine, il apporte de la vivacité et des arômes qui mêlent les agrumes, l'acacia, le genêt et le buis. Plus réservé et plus raffiné, le sémillon dessine la rondeur et la plénitude en apportant des notes discrètes de fruits jaunes et blancs. Quant à la muscadelle, elle s'affiche dans la plénitude en modulant le profil du vin par des arômes de fleurs et de fruits qui évoquent le muscat. Autant de sols et de cépages qui ventilent les expressions des blancs de l'Entre-Deux-Mers. A côté du simple bordeaux blanc, l'appellation signe l'ambition des vignerons, une affirmation de la qualité. Avec leur nez expressif, leur profil vif et fruité, ces blancs bordelais au nom prédestiné font un mariage d'amour avec les produits de la mer. Ils font merveille avec les huîtres et les praires, le tourteau et les crevettes, le cabillaud et le maquereau et, comme ils ont le cœur large, ils s'acoquinent sans problème avec les terrines et le jambon sec. Un dernier mot, leur prix les rangent dans la catégorie des meilleurs prix-plaisir du vignoble hexagonal.



CHÂTEAU LESTRILLE 2008

La couleur dorée indique la recherche d'une bonne maturité. Un choix que confirme un nez opulent de pêche et de confiture d'agrumes. Dans la bouche, le vin prend sa place, affichant sa rondeur et sa plénitude sans oublier la recherche de l'équilibre par une finale d'une belle vivacité. En vente au domaine.

Plat : des crevettes sautées à la citronnelle.

CHÂTEAU SAINTE-MARIE 2008

L'étiquette précise « Vieilles vignes » et cela se sent dans un nez complexe et chatoyant qui assemble joliment les fleurs blanches et le pamplemousse. Cette impression de complexité se retrouve au palais, le vin apparaît plein, solaire, avec un joli fruit mis en valeur par une grande vivacité. En vente au domaine.

Plat : une darne de saumon cuite à l'unilatérale.

CHÂTEAU VIGNOL 2008

Une large majorité de sauvignon blanc et gris dessine l'âme de ce blanc séducteur. Le nez emballe par ses notes sensuelles de fruits blancs. Le vin tricote la rondeur, l'opulence et la maturité. Il s'appuie sur une belle matière fruitée et une vivacité qui réveillent une finale généreuse mais équilibrée. En vente au domaine.

Plat : une salade de lentilles au haddock.

CHÂTEAU BONNET 2008

Ce blanc classique bordelais déçoit rarement. Réunissant les trois cépages, il exhale des notes de buis et d'agrumes et une touche de fruits exotiques. Plaisant avec un fruité tendu, il séduit par une délicieuse saveur muscatée, une esquisse d'opulence et une finale gracieuse tout en vivacité. En vente au domaine. **Plat : des sardines grillées.**

CHÂTEAU TOUR DE MIRAMBEAU 2008

Les trois cépages sont à parité dans cette excellente cuvée. Le nez hésite joliment entre les fleurs et les fruits pour composer un bouquet d'une belle élégance. Pleine et généreuse, la bouche se fait gourmande en affichant une exquise saveur de pamplemousse rose piquée par le goût de l'écorce. Du beau travail. En vente au domaine.

Plat : des langoustines sautées au piment d'Espelette.

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

Adresses p. 128

ÉVASION



photo **Jean-Claude Amiel**



LISBONNE VILLE PASTEL



Bâtie sur sept collines, comme Rome, la capitale du Portugal pourrait prétendre elle aussi au statut de ville éternelle. Eternellement renouvelée et éternellement ravivée dans ses couleurs locales.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**













1. Des airs de San Francisco sur Tage.
2. Conserveira de Lisboa, une boutique bien conservée.
3. Victor Sorbal, le chef médiagénique du tout nouveau Tasca da Esquina.
4. Le quartier de l'Alfama est au fado ce que la Boca de Buenos Aires est au tango.
5. Six chambres d'hôtes grand standing au Palacete Chafariz D'El Rei.
6. On voit tout Lisbonne depuis la terrasse du Noo Bai Café.

Ça pourrait commencer à l'auberge York House, dans ce jardin suspendu au bout d'un escalier tournant, où les clefs tintent comme des timbales tibétaines, où les écrivains filocheurs Graham Greene et John le Carré vinrent se clapir parmi les lierres et les bougainvilliers à l'ombre du palmier centenaire.
Mais aussi derrière les façades ripolinées en mauve pastel de l'Internacional Design Hotel, aux chambres conçues comme autant de scénarios susceptibles d'accrocher la sensibilité du voyageur. Ou encore dans le tout nouveau Palacete Chafariz d'El Rei, sorte de gentilhommière au rocaillage figé dans un bain de mortier fuchsia, dotée d'un beau salon d'époque aux fauteuils satinés et d'un magnifique balcon juché sous les volutes de laurier rose. On jurerait un palais romantique de Sintra sorti du cerveau de Lewis Carroll. Charme, modernisme et tradition, à vue de pays, voilà résumés les trois critères d'une destination hôtelière accomplie, et plus encore la nature composite de la capitale portugaise.
Difficile de ne pas en être frappé depuis le toit du Bairro Alto Hotel, d'où les vieux tramways ascensionnistes et une réplique du Golden Gate (ex-pont Salazar rebaptisé 25-Avril après la révolution des Œillets) évoqueraient presque San Francisco si, en fond de cadre, l'immense Christ Roi ne renvoyait quant à lui au mont du Pain de Sucre.
Ancienne plume gastronomique du Diário de Notícias, Duarte Calvão nous retrouve devant une assiette de pataniscas de bacalhau, des croquettes de morue aux pommes de terre et au persil que l'on dévore dans les troquets de la rua do Arsenal avec un expresso bien serré. A ses yeux, « les Portugais n'ont pas le goût de l'apéritif. Contrairement à leurs voisins péninsulaires, on les verra rarement picorer à l'emporte-pièce sur le comptoir ». Bien mis dans son complet crème, tétant la pipe avec l'élégance du « gran fino », il poursuit en français : •••







1. Le liquoriste A Ginjinha écoule son fameux guignolet dans un minuscule débit de la place Dom Pedro IV. Une institution trans-générationnelle. 2. Au menu des bistrots de la rua Arsenal, la sardine grillée est inscrite en lettres d'or. 3. Lisbonne prend des libertés avec la technique des azulejos, un revêtement de carreaux de faïence émaillée dont la tradition remonte à la présence arabe.

••• « Evidemment, plusieurs de nos chefs ont le regard tourné vers l'avant-garde espagnole, mais la tendance la plus porteuse me paraît être celle qui s'applique à revisiter la cuisine de terroir lusitanienne. » Quelques gros bonnets s'acheminent même vers des menus « low cost », « du Gucci au prix de Zara » bénissait récemment un article du quotidien Público. C'est le cas du chef Victor Sorbal, qui vient d'ouvrir un « bistrot du coin » en version light (Tasca da Esquina) dans le quartier huppé de Campo de Ourique, où les couples et familles pécuniaires se retrouvent aussi à l'aise qu'à la maison. Du registre bistrotier, il n'a gardé que le concept, un grand bar américain où sa brigade concocte des plats minute qui achèvent leur course sur des tables de marbre rose à l'apparence du fromage de tête. On est conquis par les crevettes à la fleur de sel et l'açorda, de la mie pressée avec de la coriandre, de la morue et de l'huile d'olive en attelage avec du filet de pampo branco (notre baliste capri), un poisson à la chair éburnéenne dont la mâche n'a rien à envier à du thon. **Le chef Miguel Castro e Silva** s'est penché sur les petiscos, ces sortes de tapas mises au point à Lisbonne par les Galiciens, qui y tenaient l'équivalent de nos cafés-charbon parisiens. « Je préfère largement une gastronomie honnête de qualité à la cuisine d'auteur, l'escabèche, les plats de riz rond carolino cultivé sur les bords du Tage, le foie de veau braisé, le chinchard, ce magnifique poisson que vivifie le courant froid qui longe la cité. » On retrouve tout ça dans le quartier de l'Alfama, sur les nappes à motif vichy du tasca Lautasco. Le coin rêvé pour buvoter à la fraîche du Vinho Verde, un cru à ressort •••







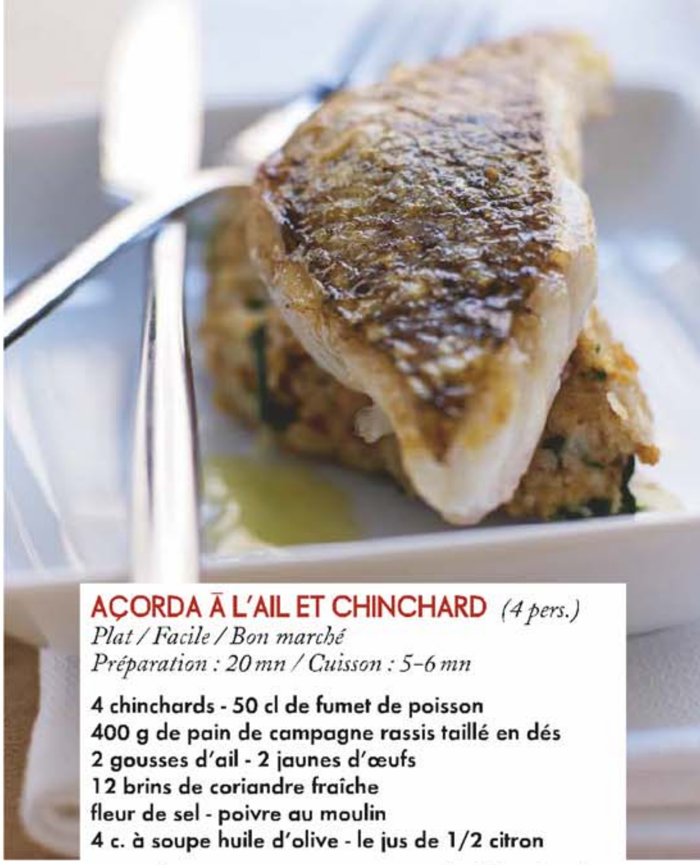
4. On trouve tout dans la charcutaria Brasil, jusqu'à un vieux téléphone public à cadran mobile. 5. Au Portugal, le basilic ne se consomme pas, il s'offre en porte-bonheur aux amoureux. 6. En terrasse du Deli Delux, les anciens docks ne sont plus à la remorque. 7. La morue salée est à l'origine une préparation destinée à l'intérieur du pays, pour les repas du vendredi. Ici sur les tables en marbre rose de Manteigaria Silva.





8

8. L'Oceanário de Lisbonne est l'un des plus grands aquariums du monde. On vient y admirer des squales, un antique poisson-lune à la face tuméfiée de monstre marin, un couple de loutres baptisées Máli (de la célébrissime fadiste Amália Rodrigues) et Eusébio (le Zidane local), des raies dessinées comme des demoiselles d'Avignon, et des chevaux de mer qui campent des phasmes aquatiques. **9.** Les azulejos bleu et blanc trahissent l'influence de la porcelaine chinoise. **10.** Porto et petits gâteaux, toutes les douceurs à la Leitaria Camponeza de Jose Domingos. **11.** La capitale du Portugal est aussi une ville trendy, animée par sa propre version de la movida. **12.** Deli Delux, une sélection de bons produits régulièrement sous les feux de la rampe. **13.** Un matin dans le patio du York House.



AÇORDA Ā L'AIL ET CHINCHARD *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5-6 mn

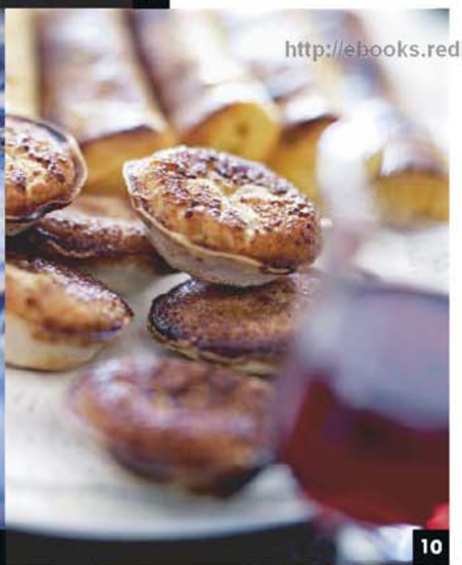
4 chinchards - 50 cl de fumet de poisson
400 g de pain de campagne rassis taillé en dés
2 gousses d'ail - 2 jaunes d'œufs
12 brins de coriandre fraîche
fleur de sel - poivre au moulin
4 c. à soupe huile d'olive - le jus de 1/2 citron

Faites lever par votre poissonnier les filets de chinchard en conservant leur peau. • Mettez le pain dans un saladier, versez un peu de fumet chaud sans l'imbiber complètement (le pain doit rester ferme), puis faites-le revenir dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail pelé et écrasé et 2 c. à soupe de fumet. • Mixez le tout avec les jaunes d'œufs et 8 brins de coriandre effeuillés. Vous devez obtenir une panade moelleuse mais compacte. Si le mélange est trop sec, vous pouvez ajouter 1 jaune d'œuf et un peu d'huile d'olive. • Salez et poivrez. • Dans une poêle chaude, faites dorer avec 2 c. à soupe d'huile d'olive les filets de chinchards 2-3 mn de chaque côté, salez et poivrez généreusement, citronnez. • Servez avec une quenelle d'açorda et quelques brins de coriandre.

à table + **Le chinchard est un délicieux poisson, proche du maquereau, mais avec une chair plus maigre. On le trouve facilement sur les étals des poissonniers.**



9



10



11



12 13



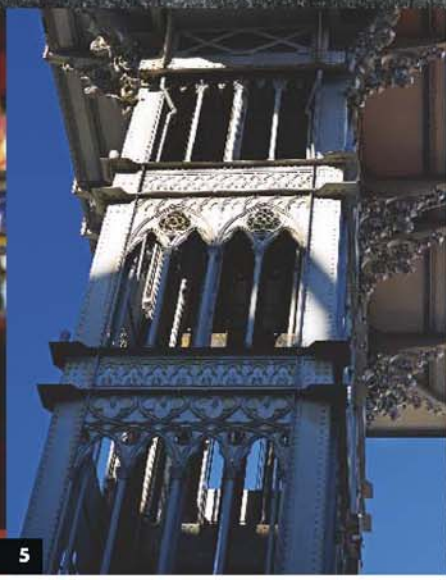


1



3





4 5

2





GASPACHO DE PRUNES À LA PORTUGAISE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Réfrigération : 1 h

500 g de prunes rouges bien mûres - 1 oignon - 2 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
150 g de tome de brebis (idéalement du terrincho) - 50 cl d'eau froide

Dénoyautez les prunes. • Pelez l'oignon et l'ail et faites-les blanchir 1 mn dans de l'eau bouillante. • Egouttez et mixez les prunes coupées en morceaux, l'eau froide, 2 c. à soupe d'huile, le vinaigre balsamique, l'ail et l'oignon jusqu'à l'obtention d'une texture homogène, salez et poivrez. • Placez au réfrigérateur 1 h. • Servez bien frais dans des bols individuels avec des copeaux de fromage réalisés avec un économe et 1 filet d'huile d'olive.

à table + **Le terrincho est un fromage doux à la pâte moelleuse. On le remplace ici par une tome de montagne (type fromage des Pyrénées).**


6


8


7

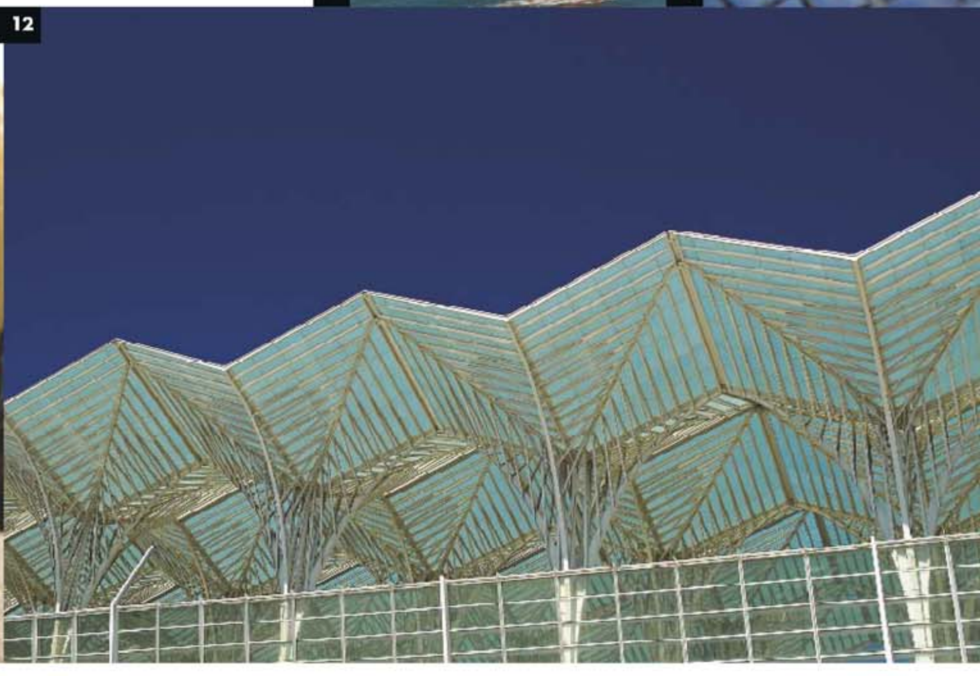
1. Les façades des quartiers populaires ont du beau linge. **2.** Le pastéis de nata de l'Antigua Confeitaria de Belém, un succès qui ne se dément pas depuis 1837. **3.** La région de Lisbonne possède de jolies plages sur la mer de Paille. Poussez jusqu'aux stations balnéaires de Cascais ou Caparica. **4.** Au Carioca, un torréfacteur rétro avec vieux moulins à café. **5.** L'ascenseur du Carmo, ou de Santa Justa, conçu par un élève de Gustave Eiffel originaire de Porto, où le maître de la dame de fer a signé le fameux pont Maria Pia. **6.** Lors du festival de rue Largo a Chiado, qui dure toute l'année, la Compagnie nationale de danse se produit devant le théâtre central. **7.** En terrasse du Bairro Alto, on boit le galão (café au lait) en surplombant Lisbonne. **8.** Au gré des balades dans les ruelles de Lisbonne, on croise de beaux restes de ses siècles d'or. **9.** Les passeurs font la jonction entre Lisbonne et le faubourg batelier de Cacilhas, sur l'autre rive du Tage, d'où la vue est à couper le souffle. **10.** Piétons et tramways tiennent le haut du pavé dans le centre historique. **11.** Le chef prodige José Avillez a été invité à remuer les vieux ors du Tavares, institution locale depuis le XVIIIe siècle. **12.** La gare du Parc des Nations a été recouverte d'une membrane en forme d'ogives gothiques organiques par l'architecte Santiago Calatrava.


9


10

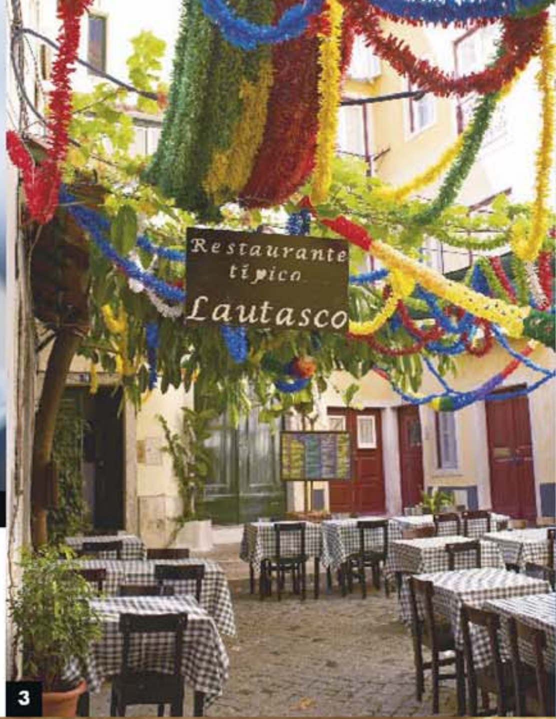
11 12











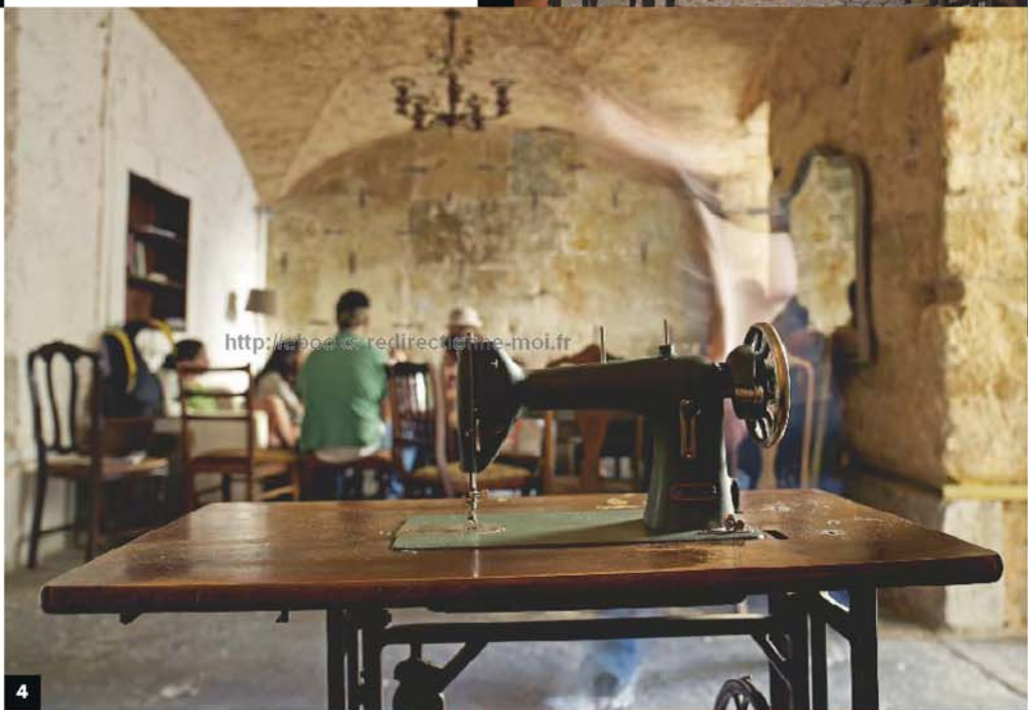
1. Le Parc des Nations, construit en 1998 pour commémorer la première circumnavigation, fut la base de lancement d'un nouveau quartier construit sur d'anciennes installations pétrochimiques.
2. Bica et croquettes de morue, tout un programme.
3. Ambiance musette au Lautasco de l'Alfama.

••• très rafraîchissant avec un joli flair de pêche blanche.

C'est dans ces environs quelque peu canailles que les meilleurs fadistes chantent toujours le blues d'un vieux peuple revenu de sa légende dorée, baroquisé par la négligence des siècles. En effet, les maisons tapissées d'azulejos s'échelonnent de quartiers hauts en quartiers bas sur sept collines, comme la nouvelle Rome que Lisbonne aspirait à devenir. A présent, le Capitole fait place au Bairro Alto, un arrondissement en voie de gentryfication, qui brasse sans effusion la petite bière et les pschutteux. On y savoure un bai bai tango au Noo Bai Café, une génoise imbibée de vieux rhum avec des fraises et une chantilly rafraîchie par des zestes de citron vert, et les jours de fête on sort des bidons éventrés sur lesquels on fait griller quelques sardines.

Le week-end, les Lisboètes accourent à Belém admirer un fortin en forme de pâté de sable qui semble avoir flotté jusqu'ici depuis la côte de Malabar. Ils viennent surtout se régaler à l'Antiga Confeitaria de Belém, qui sert depuis 1837 les mêmes pastéis de nata, servis tièdes à exactement 50 °C et saupoudrés de sucre glace et de cannelle.

Mais puisque les touristes s'y déversent désormais par pullmans entiers, on vous livre l'adresse du pastelliste Cristal qui vient de remporter le prix du meilleur pastéis. Ici, le patron est du genre à vous offrir des mini-palmiers qui fondent littéralement dans la bouche, et le récipiendaire du concours remplit royalement son contrat: la crème est tout simplement crémeuse et la pâte parfaitement croustillante. C'est là, de retour dans la rue, qu'on réalise que la cité blanche louée par Fernando Pessoa est surtout une ville pastel.



4. Les tables du Fábulas Café, à examiner sous toutes les coutures. 5. Les gros poissons sont au marché du Campo de Ourique. 6. Le Pavilhão Chinês, un bar atteint de collectionnite.









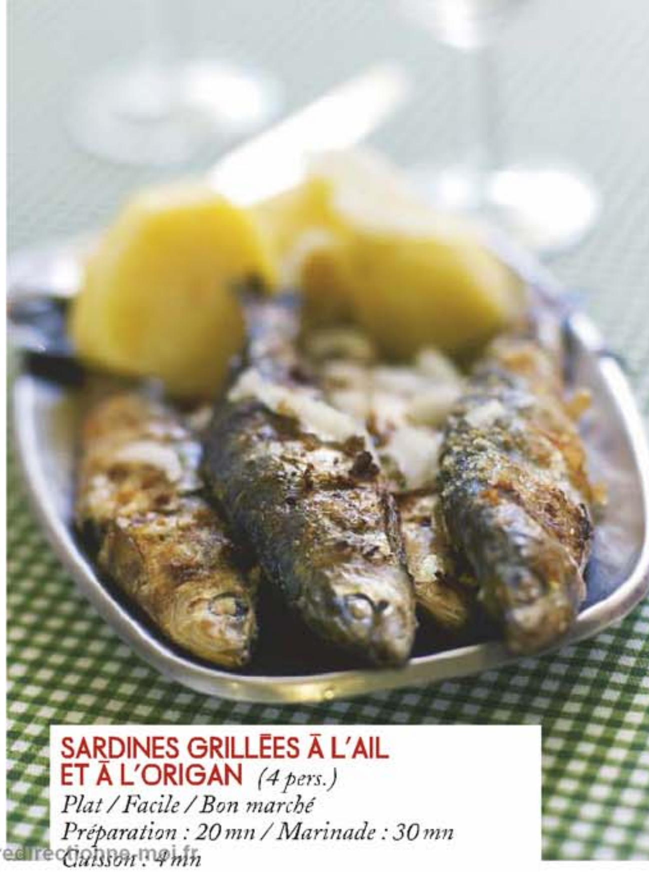


7. Sandwichs sur le pouce à la Tendinha.
8. Longtemps premier carrefour de l'économie mondiale, Lisbonne a inventé la globalisation.
9. La tour de Belém.
10. On trouve du vieux Porto à la charcutaria Brasil…
11. …mais aussi du pâté de poisson Manná.
12. Biscuits et pains spéciaux à la Panificadora Reunida de São Roque.









SARDINES GRILLÉES À L'AIL ET À L'ORIGAN *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Marinade : 30 mn
Cuisson : 4 mn

12 sardines fraîches
1 citron - 2 gousses d'ail
1,5 c. à café d'origan séché
1 c. à soupe de persil ciselé
2 ou 3 gouttes de piri piri (facultatif)

Nettoyez les sardines : videz-les, rincez-les et épongez-les dans du papier absorbant. • Rangez-les dans un plat long, arrosez-les de jus de citron, puis ajoutez l'origan et l'ail pelé et écrasé. • Mélangez, salez et poivrez, couvrez, puis laissez mariner 30 mn. • Préchauffez le gril du four et faites griller les sardines 1 à 2 mn de chaque côté selon leur taille. • Saupoudrez de persil et servez aussitôt avec le piri piri.

à table + **La sauce piri piri est un condiment piquant et parfumé, incontournable de la cuisine portugaise.**



Les nuits mauves à l'Internacional Design Hotel.

LES BONNES ADRESSES DE LISBONNE

Pour téléphoner

Pour joindre Lisbonne depuis la France, composez le 00351, suivi du numéro de votre correspondant.
Décalage horaire : - 1 h

Comment y aller

Vol quotidien pour Lisbonne au départ de Paris – Orly Sud avec la compagnie Aigle Azur. Temps de vol : 2 h – 2 h 15 mn. Informations sur le site www.aigle-azur.fr

Où se renseigner

Informations sur le site www.visitlisboa.com et sur www.portugalglobal.pt

Merci à Rui Manuel Amaro et Carmo Botelho de l'Office de tourisme du Portugal, ainsi qu'à Miguel Castro-Silva pour leur aide précieuse.

où dormir

Santos

> York House
32 rua das Janelas Verdes.
Tél. 213 962 435. yorkhouselisboa.com
Son fuseau horaire fixé sur le méridien de Greenwich n'en est qu'une illustration, le Portugal cultive une amitié de très longue date avec la blanche Albion. Si les Britanniques prisent particulièrement la station de Cascais, petite Biarritz à l'est de Lisbonne, c'est dans ce relais confidentiel à la Malcolm Lowry (Au-dessous du volcan) qu'ils choisissent presque invariablement d'interrompre leur voyage, ancien cloître muré dans les bougainvilliers où il fait bon prendre le petit-déjeuner à défaut d'y dîner, tant le restaurant Confraria affiche souvent complet. Chambre double autour de 200 €.

Baixa

> Internacional Design Hotel
3 rua da Betesga. Tél. 213 240 990.
internacionaldesignhotel.com
Un hôtel supercentral et ultradesign, qui se met en quatre pour coller au plus près de vos attentes. Sont en effet proposées des chambres thématisées « zen », « urbaines », « tribu » et « pop ». Env. 120 € la double.

Alfama

> Palacete Chafariz D'El Rei
6 tv. Chafariz D'El Rei.
Tél. 218 886 150. chafarizdelrei.com
Un petit castel romantique tout juste ouvert, qui tourne le dos au quartier populaire de l'Alfama pour mieux regarder en direction du Tage et de ses nouveaux docks. Six chambres d'hôtes à couper le souffle, environ 180 €.

où manger

Chiado

> La terrasse du Bairro Alto Hotel
2 praça Luis de Camões.
Tél. 213 408 288. bairroaltohotel.com
Carte allégée du restaurant gastronomique situé au rez-de-chaussée, mais la vue plongeante sur les quartiers bas est unique. On peut aussi siroter un café au lait avec des biscuits broa au maïs, au miel et à la cannelle.

> Peroca do Tejo
158 rua Arsenal. Tél. 213 473 176.
Un authentique petit resto populaire, où l'on sert les vraies sardines grillées, non vidées, avec du vinaigre et de l'huile d'olive.

> Tavares
37 rua da Misericórdia.
Tél. 213 421 112. tavaresrico.pt
Jeune toque de 29 ans, passée par des études de marketing avant de braquer sur la gastronomie, José Avillez a récemment été invité à remuer les vieux ors de cette institution lisboète ouverte depuis le XVIII[e] siècle. Formé dans les cuisines d'El Bulli, souvent comparé à un Andoni Luis Aduriz lusitanien, il préfère citer Maria de Lourdes Modesto, l'auteure d'un magistral « Cuisine traditionnelle portugaise » qu'il qualifie d'Auguste Escoffier nationale : « Le principal défaut des chefs est de cuisiner pour épater le concurrent plutôt que régaler ses clients. »

Santos/Campo de Ourique et plus au nord

> A Tasca da Esquina
41C rua Domingo Sequeira.
Tél. 210 993 939.
Le « bistrot du coin » tout juste ouvert par le très médiatique Victor Sorbal. Cuisine du terroir revisitée dans un environnement épuré. Goûtez au Porto blanc Churchill 1[er] cru, joliment ambré après 8 ans de futaille. Excellent blanc Paulo Laureano de l'Alentejano en exclusivité. Si c'est plein, patientez en face, dans le joli café Patrocinio.

> Castro
180B av Elias Garcia.
Nouvellement installé dans le « Design District », le chef Miguel Castro e Silva est surtout connu pour avoir remis les cuissons lentes au goût du jour. A présent, il jette son dévolu sur les petiscos, ces sortes de tapas typiquement lisboètes. Et rappelle que les marinades et les tempuras (appelés ici « garteus ») sont arrivés jusqu'au Japon dans le sillage des pères jésuites via les comptoirs de l'India Portuguesa.

> Picanha
96 rua das Janelas Verdes.
Tél. 213 975 401.
picanharestaurantes.com
A deux pas du York House, on y mange contre d'antiques panneaux d'azulejos une cuisine brésilienne roborative (un plat unique, la picanha, composé de haricots noirs, de salade et de viande ou de poisson braisé). Délicieuse caïpirinha.

J. C. Amiel.

Baixa

> Bonjardim
12 trav. de Santo Antão.
Tél. 213 427 424.
Rôtisserie typique pour savourer du poulet à la broche, sur une ruelle en pente.

> A Licorista O Bacalhoeiro
222-224 rua dos Sapateiros.
Tél. 213 431 415.
Un classique qui fut un temps fréquenté par Fernando Pessoa. Le peep-show à façade Art Nouveau qui lui fait vis-à-vis témoigne de l'activité originelle de ce quartier interlope.

Alfama

> Casa de Linhares
2 beco dos Armazéns do Linho.
Tél. 218 865 088. casadelinhares.com
Nichée contre un passage voûté, on y mange surtout le bacalhau de molio (morue à dessaler) en goûtant la « saudade » d'un bon fado...

> Lautasco
7, 7A beco do Azinhal.
Tél. 218 860 173.
Un peu plus loin, ce mythique tasca a investi une impasse et y dresse de grandes tables nappées. Bonne cuisine bistrotière.


Le « meilleur gâteau au chocolat du monde » se trouve rua Tenente Ferreira Durão.

où prendre un verre où acheter des douceurs

Chiado/Bairro Alto

> A Brasileira
120A rua Garrett. Tél. 218 346 9541.
Un superbe café mouluré. Sur la terrasse a été coulée une statue de Fernando Pessoa (le poète venait y déguster sa bica, un expresso bien serré).

> Fábulas Café
14 calçada Nova de S. Francisco.
Beau bar sous voûtes qui attable ses clients à des planches de repassage ou des machines à coudre.

> Baliza et Bica Me
51 rua da Bica de Duarte Bello.
Une paire de bars branchés sur la ligne du tramway Elevador da Bica.

> Noo Bai Café
Miradouro do Adamastor (a Santa Catarina).
Tél. 213 465 014. noobaicafe.com
Superbe belvédère meublé avec des objets de récup'. Une adresse trendy pour boire un verre en regardant le Tage.

> Pavilhão Chinês Bar
89 rua Dom Pedro V. Tél. 213 424 729.
Entre la maison de poupée et une réplique grandeur nature du Cluedo, ce bar institutionnel est aussi une immense collection de bibelots, de soldats de plomb et de maquettes d'avions.

Santos/Campo de Ourique

> O Melhor Bolo de Chocolate do Mundo
62A rua Tenente Ferreira Durão.
Tél. 213 965 372.
Un petit café face au marché du Campo de Ourique, où l'on prépare « le meilleur gâteau au chocolat du monde », plusieurs étages de ganache et de meringue surmontés d'un glaçage joliment lustré.


Au Pois, Café. Détente et gourmandise.

> Panificadora Reunida de S. Roque
190 rua da Rosa. Tél. 213 224 354.
Dans cette incroyable boulangerie logée dans un entrecolonnement, où la caisse enregistreuse trône à l'entrée comme le gardien du temple, on vient se régaler de broa de coimbra, un pain de maïs aux fruits secs.

> Pasteleria Cristal
25A rua de Buenos Aires.
Tél. 213 961 557.
Le gagnant de l'édition 2009 du concours des meilleurs pastéis de nata.

> Taberna Ideal
112-114 rua da Esperança.
Tél. 213 962 744.
Un bar de quartier comme on les aime pour grignoter ou prendre un verre.

Baixa

> Confeitaria Nacional
18-B/C praça da Figueira.
Tél. 213 424 470.
Plafonds à miroirs encaissés et vitrines bombées en bow-window, l'une des plus belles pâtisseries de la ville, à quelques enjambées de l'Internacional Design Hotel.

> A Ginjinha
8 largo de São Domingo.
Ce minibar, enchâssé comme un bijou dans un immeuble de la Place Dom Pedro IV, ne sert que le guignolet dont il porte le nom, une liqueur de griotte à la cannelle et au sucre. On boit le petit gobelet debout sur le pavé, en compagnie des Lisboètes bon teint.

> A Tendinha
6 praça D. Pedro IV. Tél. 213 468 156.
Même principe que le précédent, mais en plus on y savoure des soupes de pois chiches, des assiettes de charcuterie et des sandwichs sur le pouce.

J. C. Amiel

> Leitaria Camponeza de Jose Domingos
155-157 rua dos Sapateiros.
Tél. 213 425 112.
Un ravissant salon de thé logé dans le décor centenaire d'une ancienne laiterie.

Alfama

> Boulangerie face au Musée du fado
2 Largo chafariz de dentro.
Délicieux biscuits secs à la fleur d'oranger.

> Pois, Café
93-95 rua São João da Praça.
Tél. 218 862 497.
Un café autrichien aménagé comme un loft. Egalement quelques livres pour bouquiner.

Belém

> Antigua Confeitaria de Belém
84-92 rua de Belém
Tél. 213 638 077. pasteidebelem.pt

La grande adresse des pastéis de nata, où les Lisboètes affluent le week-end depuis 1837. Ne vous fiez pas aux hordes de touristes qui se pressent dans l'entrée, les gâteaux sont simplement délicieux. A déguster tout de suite, car la pâte feuilletée a tendance à ramollir.

achats

Chiado

> A Vida Portuguesa
11 rua Anchieta.
Tél. 213 465 073. avidaportuguesa.com
Cette boutique, entièrement dédiée au rétro portugais, est logée dans une ancienne fabrique de cosmétiques, encore pleine des récipients de poudre de riz pour blanchir la peau. Jouets, savons, crayons de potaches, conserves, vieux moules à gâteaux, tout un morceau de l'inconscient collectif tient dans ce magasin, qui a permis de relancer la production de quelques manufactures au bord de la banqueroute. La propriétaire, Caterina Portes, tient une chronique dans le journal Público, où elle écrit justement sur tout le monde désuet.

> Carioca
9 rua da Misericórdia.
Une ravissante brûlerie de cafés : são tomé au parfum chocolaté, cap-vert, maragogype du Nicaragua, et plusieurs mélanges.

> Luvaria Ulisses
87A rua do Carmo.
Tél. 213 420 295. luvariaulisses.com
A côté d'un ascenseur effelien ajouré de motifs néogothiques et d'un vieux tacot qui vend des disques de fado, ce gantier laisse entrer une personne à la fois dans sa petite cabine d'essayage sur rue. Il talque l'accessoire et pose votre coude ici sur un coussinet pour vous l'enfiler. L'expression « aller comme un gant » ne sera pas usurpée.

> Omlet
10r/c esq. Calçada Nova de S. Francisco.
Tél. 213 860 483. omlet.pt
Une sélection d'objets déco où l'on vend de la vaisselle fabriquée selon une technique antérieure au tour de potier.

Campo de Ourique/Rato

> Marché alimentaire Campo de Ourique
Rua Tenente Ferreira Durão.
Spécialité nationale, la morue salée fut d'abord une préparation de l'intérieur du pays, pour des raisons évidentes de conservation. Dans ce marché typique du nord de la ville, les mareyeuses saupoudrent systématiquement le poisson frais avec de la fleur de sel « pour lui donner du goût ».

> Charcutaria Brasil
80-96 rua Alexandre Herculano.
Tél. 213 885 644.
En lisière du quartier du Rato, cette épicerie affichant dès l'entrée rôtissoires et crochets de boucher écoule tous les bons produits à ramener du Portugal. Fromage au lait cru de brebis à la croûte assaisonnée de piment doux et bouteilles de Porto qui pourraient provenir d'une épave de caravelle (on a vu passer un millésimé de 1937).

Baixa

> Manteigaria Silva
1 C e D Antão de Almada.
Tél. 213 424 905.
turisplan.pt/manteigariasilva
Ils ont débuté en 1908 par la vente de beurre et de morue salée. Aujourd'hui, c'est une épicerie fine où l'on trouve également du jambon presunto 100 % bolota (le Pata Negra lusitanien). L'enseigne jouxte un herboriste à l'ancienne (Soares & Rebelo).

Alfama

> Conserveira de Lisboa
34 rua dos Bacalhoeiros.
Tél. 218 871 058.
Dans cette formidable conserverie, « rue des Morutiers », trois marques encore en activité, Tricana, Minor, Prata do Mar. Les boîtes arrivent brut de métal, sont goûtées sur place, puis enveloppées comme des boîtes de savon par une ouvrière. Thon, sardine, maquereau, anguille, morue et anchois en escabèche, à l'huile, à la tomate, au citron...

> Deli Delux
Av. Infante D. Henrique, Almazém B, Loja 8.
Tél. 218 862 070. delidelux.pt
Huiles d'olive, vins et sélection de produits gourmets dans cet ancien magasin des docks ouvert jusqu'à minuit, proximité des discothèques oblige. Jolie terrasse pour grignoter ou boire une citronnade devant des remorqueurs d'un autre âge.



BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 LILLE cedex 9

❑ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle :
1 AN (6 numéros) de ELLE à table **pour 15€ seulement, au lieu de ~~21€~~,**
soit près de 29% de réduction
EN CADEAU le sac "spécial courses" ELLE à table.

Je règle par :

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.

☐ CB N° ____ ____ ____ ____

Date d'expiration __ __ (mois année)

Signature

Voici mes coordonnées : ET 415

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal

Ville :

E-mail : @

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ❑ et ses partenaires : ❑

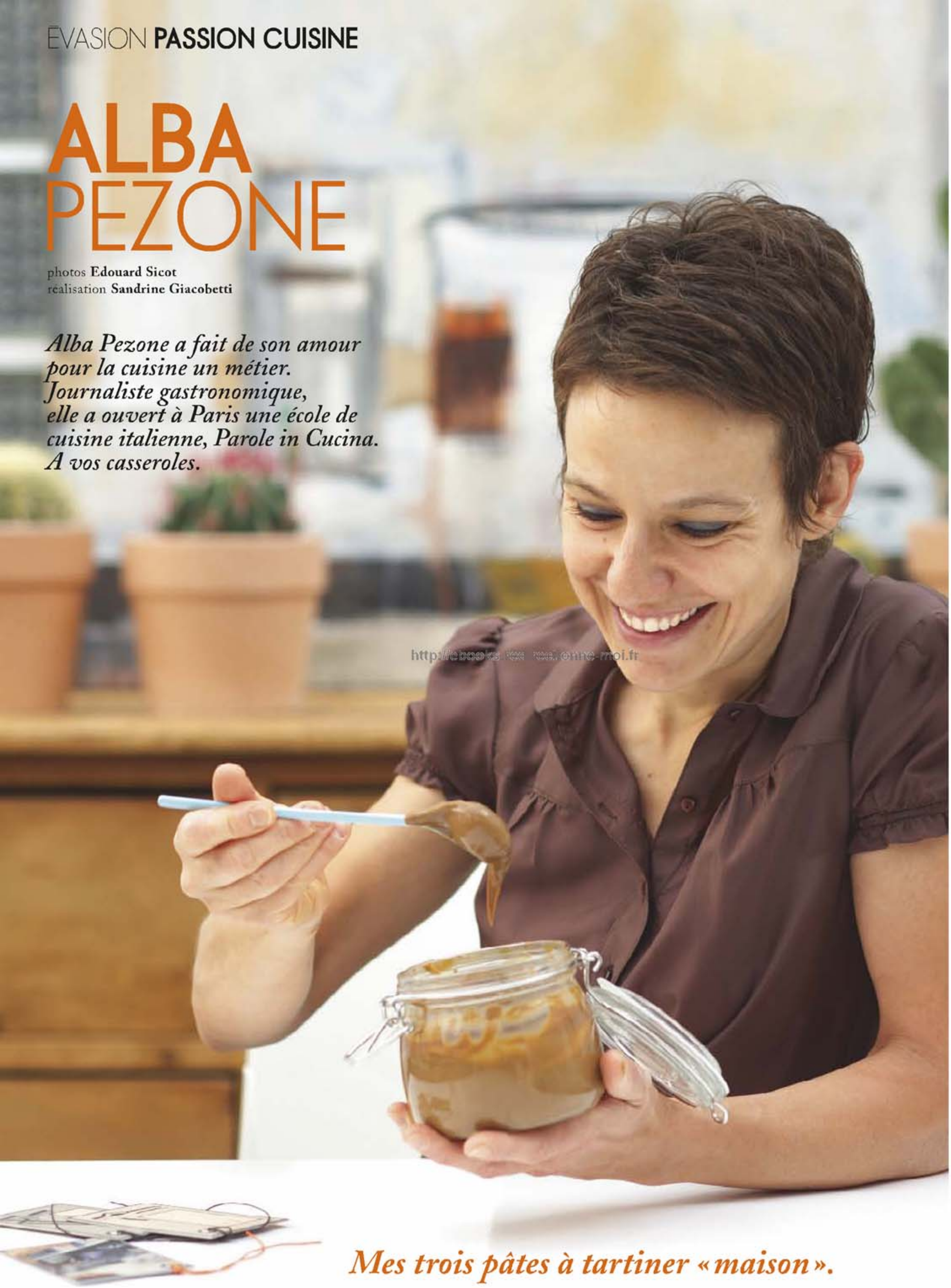
Téléphone :

Offre valable 2 mois , exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez votre 1er numéro de ELLE à table grand format dans un délai de 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ le sac "spécial courses" par pli séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'excercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319

ALBA PEZONE

photos **Edouard Sicot**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. À vos casseroles.



Mes trois pâtes à tartiner « maison ».

ELLE à table PASSIONS

OUVERTURE AUTOMATIQUE ET TRI SÉLECTIF

139 € La poubelle

GRANDE TENDANCE DANS LA CUISINE, LES POUBELLES ZUNY SE MONTRENT







Un simple passage de la main devant le couvercle entraîne l'ouverture grâce à une cellule infrarouge invisible, pour plus d'hygiène au quotidien. Il se referme automatiquement au bout de quelques secondes. Dans le cas d'une utilisation prolongée de votre poubelle, vous pouvez passer en mode automatique manuelle et d'en contrôler l'ouverture et la fermeture. Poubelle livrée avec 2 seaux indépendants et amovibles (sacs de 30 litres) pour le tri sélectif.

Inox. Contenance de 56L. H. 84 x Ø 35,5 cm. Fonctionne avec 4 piles LR20 non fournies. Garantie 1 an. (Réf. LAJ09E682) 139 €

dont 0,50 € d'éco-participation (frais de port supplémentaires compris dans le prix de vente)



3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 9h à 19h sauf le samedi de 10h à 18h N° Indigo 0 825 08 40 04 - **DE L'ÉTRANGER :** 00 33 2 47 31 25 75 - Paiement par CB uniquement.

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS 37932 TOURS Cedex 9, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP - **INTERNET : www.ellepassions.com**

BON DE COMMANDE

N° de client : ______

Nom : ______ Prénom : ______

Adresse : ______

Ville : ______ Code postal : ______

Tél : ______ E-mail : ______

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Coloris	Prix unitaire	Prix total
Poubelle Zuny	LAJ09E682			139 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAJ09EC00BC			11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAJ09EC0400			5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAJ09EC0300			7 €	€
5 casseroles micro-ondes	LAJ09E574			14,90 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAJ09EC00LBC			~~23,90 €~~ 20,90 €	€
Frais d'envoi *(Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)*					+7,50 €
	Total en euros				€

Offre valable jusqu'au 04/12/2009

Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB : ______

Date de validité : ______ Clé de contrôle : ______ *(3 chiffres au dos de la CB)*

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :



OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~



5 casseroles micro-ondes avec couvercle équipé d'une soupape. 1100, 600, 400 et 2 x 200 ml.
LAJ09E574
14,90 €

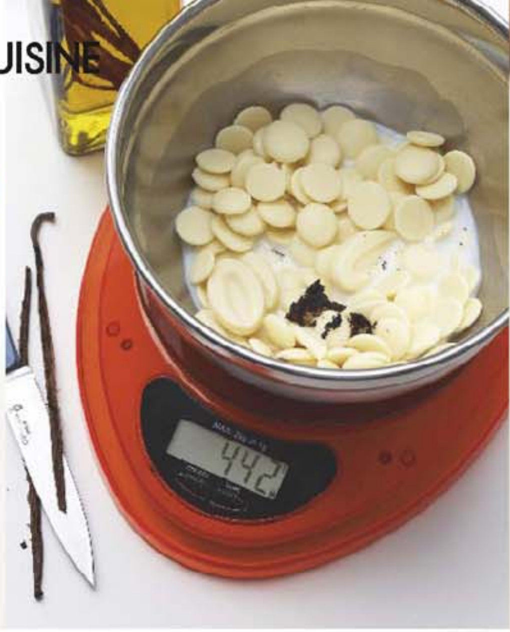
LAJ09

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non

Date de naissance : ______

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex







PÂTE À TARTINER À L'HUILE D'OLIVE ET À LA VANILLE *(1 pot de 300 g)*

Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

180 g de chocolat blanc de couverture haché
60 g de crème fleurette entière
1/2 gousse de vanille fendue et grattée
80 g d'huile d'olive

Faites fondre au bain-marie le chocolat avec la crème et la vanille. • Mélangez avec une spatule d'un geste circulaire et plat, sans incorporer d'air. • Dès que le mélange est souple et homogène, retirez du bain-marie et mélangez de temps en temps pour éviter la formation d'une peau. • Incorporez l'huile d'olive lorsque le mélange est tiède. • Mélangez bien, filmez et réservez au réfrigérateur.

PÂTE À TARTINER AU CAFÉ *(1 pot de 300 g)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

180 g de chocolat blanc de couverture haché
140 g de crème fleurette entière - 15 g de café moulu

Portez à ébullition la crème avec le café. • Laissez infuser hors du feu 5 mn (ou plus selon votre goût). • Filtrez et versez la crème sur le chocolat. • Faites fondre le tout au bain-marie en suivant les mêmes indications que dans la recette précédente (sans l'huile d'olive, bien sûr).

PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT NOIR

(1 pot de 300 g) Prép. : 5 mn / Cuisson : 10 mn

180 g de chocolat noir de couverture haché
140 g de crème fleurette entière

Faites fondre le chocolat avec la crème au bain-marie. • Procédez ensuite comme pour les autres recettes.

à table + **Pesez vos ingrédients. Variez les plaisirs avec différents chocolats de couverture, au lait, praliné (dans les épiceries fines et chez les chocolatiers), ajoutez des épices, des zestes, des fruits secs... Délicieux aussi sur un fond de tarte cuite à blanc, ou avec une boule de glace, un yaourt... Ces pâtes à tartiner se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur.**



Les trucs d'Alba

1 Pour réussir ces pâtes à tartiner, le chocolat doit absolument être de couverture et non de dégustation.

2 Sortez la pâte à tartiner du réfrigérateur au moins 10 mn avant dégustation.

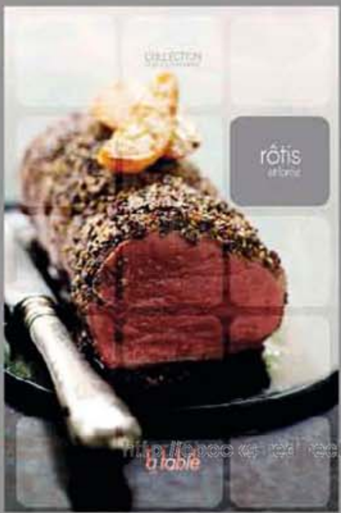
3 Préparez vos pâtes la veille. Il faut une nuit au repos pour leur donner leur texture à tartiner. Dès le lendemain, faites griller du bon pain et… régalez-vous !

Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris tél. 01 55 79 19 13. Et sur www.paroleincucina.com

toutes les recettes d'Alba Pezone sont sur www.elleatable.fr

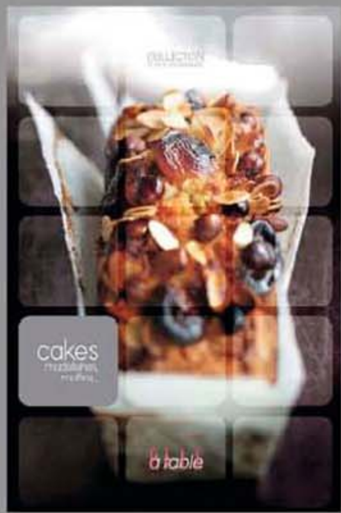
NOUVELLE COLLECTION

ELLE à table
COLLECTION
CHIC & GOURMANDE

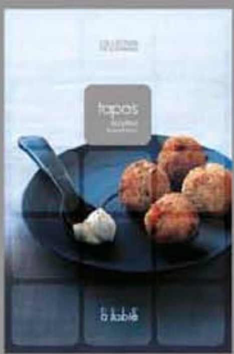






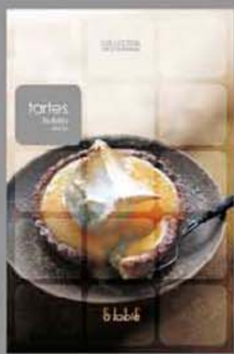


déjà parus



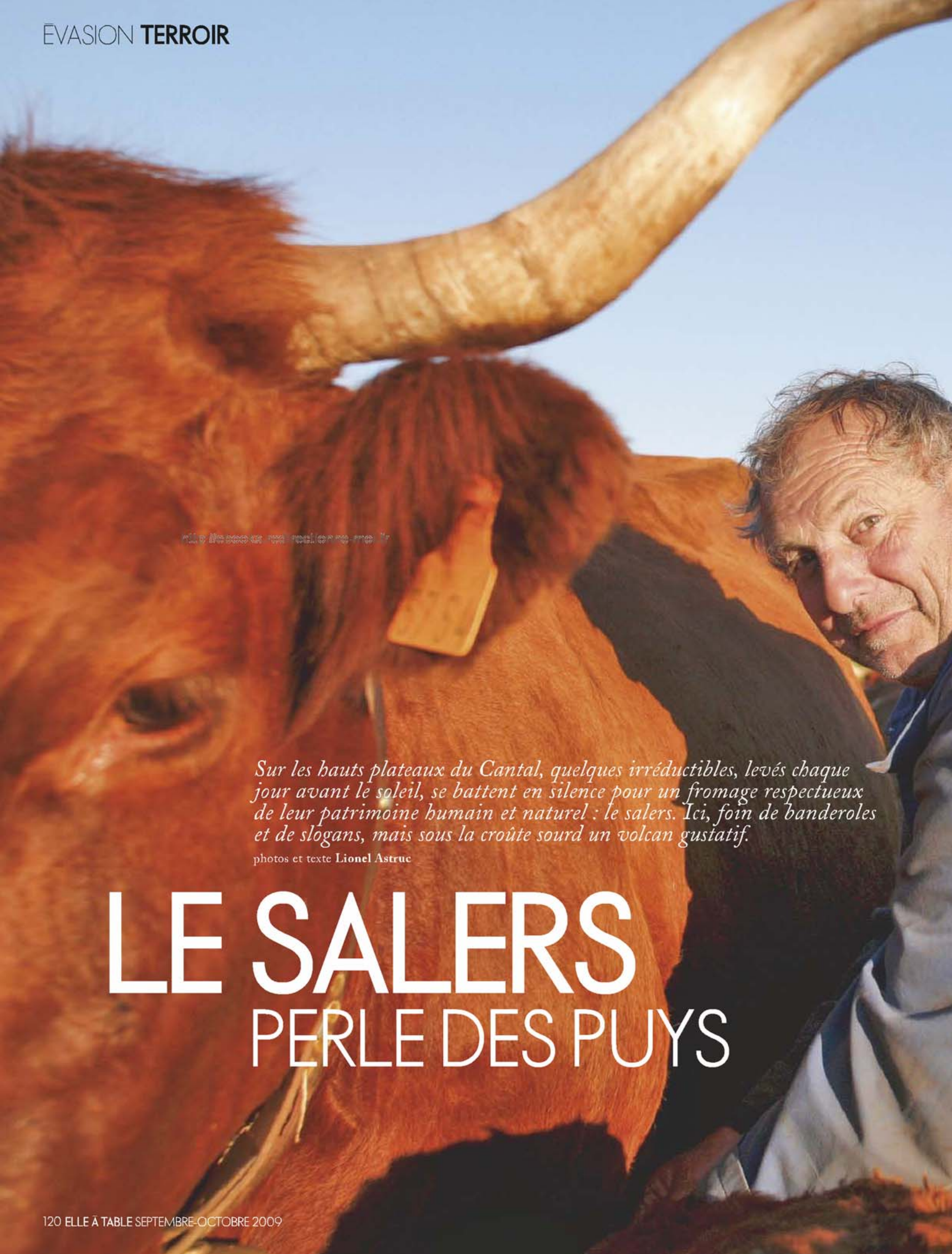






160 pages, plus de 80 recettes, 15 euros

DÈS LE 22 SEPTEMBRE EN LIBRAIRIE



Sur les hauts plateaux du Cantal, quelques irréductibles, levés chaque jour avant le soleil, se battent en silence pour un fromage respectueux de leur patrimoine humain et naturel : le salers. Ici, foin de banderoles et de slogans, mais sous la croûte sourd un volcan gustatif.

photos et texte **Lionel Astruc**

LE SALERS
PERLE DES PUYS





Les producteurs de salers mènent la fabrication du fromage de A jusqu'à Z : depuis l'élevage du troupeau jusqu'à la transformation du lait, voire la vente directe des fromages. Une filière modèle du point de vue écologique.

Châtaigner v/s inox.

Les chemins fuyants à travers les étendues du Cantal attirent le regard à perte de vue. Ce paysage rappelle l'atmosphère du roman « Sur la route » de Jack Kerouac ou encore les chansons de Moriarty : il invite au voyage. Mais de fiers animaux, aux cornes dressées vers le ciel, semblent chuchoter un message intime qui vous retient au beau milieu du bocage. Le voyage, c'est ici et maintenant, sur ces hauteurs verdoyantes et derrière la porte des burons, ces maisonnettes de pierre, dont le cœur bat au rythme de la traite. « Les vaches salers, réputées pour leur fort instinct maternel, ne donnent pas leur lait au premier venu, rappelle Guy Chambon, producteur au buron d'Algour : sur les pâturages, elles n'acceptent la traite qu'en présence de leur veau » explique-t-il. Ce rituel marque le début de longues journées : le vacher, une fois le lait recueilli dans la gerle (ustensile de bois traditionnel), devient aussitôt fromager pour le transformer. Ce récipient en châtaigner est l'un des secrets du goût du fromage. « Il garantit un bon ensemencement du lait et retient les ferments naturels qui le parfument » détaille Guy Chambon.

Les vertus du lait cru.

Mais la gerle est devenue bien plus qu'un simple contenant. Elle symbolise aujourd'hui la lutte d'un monde contre un autre. « En 2004, les autorités sanitaires ont suspendu la dérogation attribuée au salers, se souvient avec émotion Yves Laubert, directeur du Comité interprofessionnel des fromages (CIF).
Les producteurs ont dû adopter une cuve en inox dont le revêtement lisse et neutre oblige à utiliser des ferments lactiques. Or, la préservation des flores indigènes reste essentielle à la qualité du fromage » rappelle le directeur. En 2005, de nouvelles recherches sont effectuées et prouvent enfin l'innocuité du salers traditionnel. Rien de nouveau pour les producteurs, qui font face depuis des années aux théories hygiénistes. Ils savent qu'un fromage au lait cru ne présente pas plus de risques sanitaires qu'un fromage pasteurisé. Il dispose, grâce à la diversité de sa microflore, d'un écosystème complexe qui s'équilibre naturellement : la compétition microbienne interdit tout simplement à un organisme pathogène de se développer dans des proportions trop importantes.













1. Aussitôt après la traite, on ajoute la présure dans le lait prêt à cailler. 2. Le producteur tranche le gâteau de caillé avec la fréniale. 3 et 5. Puis, il le débarrasse de son petit-lait.
4. Ces opérations ont lieu dans les burons, au beau milieu des prairies qui recouvrent 80 % de la surface agricole du Cantal. 6 et 7. Les maisonnettes trapues, appelées burons, sont souvent munies d'une cave où les fromages sont affinés.
8. Dégustation matinale. 9. Ou vente directe sur les rayons de la fromagerie.



De la gerle au moulage.
Les gerles qui contiennent le lait une fois la traite terminée sont apportées dans le buron, situé près des pâturages. On ajoute la présure avant de refermer le couvercle pour laisser le lait cailler. Puis le producteur s'arme de la fréniale (cercles métalliques fixés au bout d'un long manche) pour trancher le gâteau de caillé réduit en gros grains. Les grains vont ensuite être débarrassés de leur petit-lait. Ce dernier n'est pas perdu : une partie abreuve les cochons, une autre sert à la fabrication du beurre, et le reste contribue au nettoyage de la gerle. « Elle doit être lavée seulement à l'eau et au petit-lait pour assurer un bon ensemencement, précise Marcel Joncoux, producteur à Valette. Surtout pas de produit détergent ! » A l'issue de cette première presse, la tome est broyée et salée, avant d'être enfermée dans un moule. Une incrustation sur le haut du fromage indique enfin s'il s'agit d'un Tradition Salers ou d'un Salers Salers. Le premier est issu exclusivement de vaches salers, le second provient d'un mélange avec d'autres races, telles que la montbéliarde. ➔

7



8



➔ **Agrumes poivrés.**
La dernière étape de la production est confiée aux bons soins des affineurs, qui laissent le fromage mûrir pendant 90 jours minimum. La complexité du processus de fabrication n'a d'égal que son goût, qui en fait un vrai caviar des fromages tant les arômes qui se développent en bouche sont variés : fleurs, fruits, agrumes poivrés, nuances d'oignons grillés, renforcées par quelques notes de torréfaction. « Mais la qualité du fromage a baissé, admet Dominique Varlet de la cave Nouaille, à Drugeac. Autrefois, certains fromages étaient exceptionnels et d'autres ratés. Aujourd'hui, la qualité est beaucoup plus stable et offre donc moins de surprises. » Les saveurs du salers rappellent les trèfles blancs, les gentianes, les saxifrages, les arnicas et les réglisses foisonnants dans l'herbe fraîche du Cantal.

Un fromage en circuit court.
Notons que, depuis le pâturage jusqu'à l'assiette, le salers est à classer parmi les produits qui préservent l'environnement. Seule AOC au lait de vache uniquement fermier, le salers est confectionné à partir du lait d'un seul troupeau, d'une seule ferme. Il s'agit donc ••• bel et bien d'un circuit court, évitant les transports superflus et les mélanges : le fromage fabriqué sur les pâturages est la plupart du temps vendu à la ferme, directement au client. Une petite quantité de salers franchit les frontières de l'Auvergne. Autre gage écologique rare : le respect des saisons. Le fromage est fabriqué uniquement du 15 avril au 15 novembre, lorsque les vaches peuvent satisfaire à l'exigence d'une alimentation constituée à 100 % d'herbe pâturée. Enfin, avec leur robe rouge acajou, leurs cornes torsadées et leur port altier, les vaches salers garantissent la protection de la biodiversité. Assurément, les étendues verdoyantes du Cantal méritent que l'on s'y arrête. Et pourquoi pas vers neuf heures du matin ? Les amateurs savent qu'après la transformation de la première traite, les producteurs mangent une soupe avec un morceau de lard et un bout de salers. Le soir, certains ne terminent pas avant vingt et une heures. Ils l'avouent : « C'est un travail de cinglé ! »

Adresses p. 128

9





green table
by
Luminarc
Vaisselle 100% recyclable
http://ebooks.redirectionne-moi.fr
Un éco-concept
made in France* pour la table
Fabriquées en verre, matière écologique par excellence,
ces assiettes sont issues d'un procédé de fabrication qui consomme
moins d'énergie et émet moins de CO2.
Ecologique jusqu'au bout, un emballage recyclé, recyclable
et réutilisable en boîte de rangement.
* fabriqué en France
www.luminarc.fr
Luminarc®





Aux Anysetiers du Roy

Enfin une boutique !

Baptisée Les Fondues au Chocolat, la boutique propose des Fondues fabriquées artisanalement avec des ingrédients de première qualité. Présentés dans des gobelets en grès de 200 g, 3-4 pers., à réchauffer au micro-ondes ou au bain-marie avant de les servir. En dégustation tous les jours, 45, bd Saint-Germain, 75006, tél. 01 43 25 06 81.

Château Durfort-Vivens Deuxième Grand Cru classé

Le célèbre Margaux retrouve son identité avec une nouvelle étiquette qui reprend celle qui avait cours au XIXe et début du XXe siècle et habillait ce cru prestigieux avant qu'il ne soit rattaché au château Margaux de 1937 à 1961, puis acheté par Lucien Lurton. Le retour de la lithographie d'origine se fait sous l'impulsion de Gonzague Lurton, propriétaire depuis 1992. **En vente chez les cavistes.**



Atelier des Sens Des cours de cuisine pour un pur moment d'épicurisme

Dans le cadre raffiné des ateliers Bastille ou Beaubourg, les envies gourmandes des plus classiques aux plus tendances prennent forme ; Macarons, Retour de marché, Sushis ou Cuisine moléculaire... des cours animés par des chefs étoilés ou des cuisiniers venus d'ailleurs qui transmettent leur savoir-faire dans une ambiance détendue et chaleureuse. Calendrier des cours et réservations sur **www.atelier-des-sens.com**



Schweppes

Trois flacons au design éblouissant

Designés par trois artistes talentueux, Vincent Bousserez, Romain Tardy et Julien Pons, les packs de la Gamme nuit Schweppes ont été entièrement relookés pour embraser vos soirées et transmettent les nouvelles valeurs de la célèbre marque. Schweppes Indian Tonic, Lemon, Agrum, 25 cl, 3 €, disponibles en exclusivité à La Grande Epicerie de Paris. Toutes les infos sur **www.schweppes.fr**



Casa Azzurra L'Italie gourmande

Mascarpone onctueux, savoureuse mozzarella, parmesan de caractère, légère ricotta... Casa Azzurra a la volonté de vous offrir le meilleur des producteurs riches d'un savoir-faire : des fromages lentement affinés et soigneusement sélectionnés. Retrouvez sur le site **www.casa-azzura.fr**, toutes les informations sur le savoir-faire de nos fromagers, la richesse de nos différents terroirs, mais aussi des recettes savoureuses impliquant chacun de nos produits.

Les Gourmandises de Sophie font un malheur

A offrir ou à s'offrir, les Gourmandises de Sophie vous proposent un assortiment de friandises aux saveurs d'antan : fondez avec la barbe à papa, craquez pour les guimauves moelleuses, retombez en enfance avec les soucoupes, croquez dans les berlingots et les violettes, savourez fraises, nounours et guimauves au chocolat... Retrouvez-nous dans les magasins Monop', Monoprix, Alice Délice, Alinéa, Boulanger. Toutes les infos au **03 20 66 14 50.**




télé 7 JOURS
Mmmmh… vous allez adorer !
ma cuisine plaisir
1€99 seulement
en + de Télé 7 Jours
OFFRE DE LANCEMENT
Le N°1 : Cuisine express
GOUTAL AGENCE TÉ - Photos personnage C. Goutal
Une collection de référence
à un prix exceptionnel
• 1600 recettes faciles et délicieuses avec des explications claires étape par étape
• Plus de 800 recettes à moins de 3€ par personne
• Des livres de 144 pages, illustrés par de superbes photos
• Des recettes testées pour vous, avec des astuces et des conseils utiles
http://ebooks.redirectionne-moi.fr
Cuisine express
Des recettes faciles pour toutes les occasions
Entrées
Tout chocolat
Tartes & salades
Saveurs méditerranéennes
Repas en famille
Petites pâtisseries
70 recettes par volume
Tartine d'agneau au romarin
* 1,99 € le premier volume + 0,99 € le magazine Télé 7 Jours soit 2,98 € l'offre. Visuels non contractuels.
avec
Gaz de France Dolcevita
Une marque de GDF SUEZ
www.macuisineplaisir.fr
Avec Télé 7 Jours, actuellement chez votre marchand de journaux

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1[re] Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Pasco Defloris (SR) - Méliné Kapamadjian (SR) - Natacha Arnoult - Julien Bouré - Michel Creignou - Trish Deseine - Clotilde Dusoulier Frédérique de Granvilliers - Marie Leteuré - Véronique Liégeois Claude Malbec - Dominique Malet - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Label Claude Hovhanessian
Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
L. Félix-Faure - N. Sacher

Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrierelleatable@hfp.fr
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Nons, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Sophie Lefèvre-Tantet - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés. Prépresse : Hafiba.
Imprimé en France par Printed Alliance
53000 Laval
Dépôt légal : 3[e] trimestre 2009.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0309 K 78786.

cim contrôle 2008 — OJD PRESSE PAYANTE 2008
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 01 45 36 77 30.
Fax 01 41 34 93 90. **e.mail** : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17 €.
Etranger : nous consulter au tél. 01 45 36 77 30.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50 € par numéro, 1,10 € de port).

INDEX DES RECETTES







Le picto (picto) *renvoie à nos fiches-recettes, p. 131*

ENTREES

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

POISSONS ET CRUSTACÉS

VIANDES ET ŒUFS

DESSERTS-FROMAGES

DIVERS ET BOISSONS

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



BEAU & BON, p. 9

Brasseurs de France, brasseries ouvertes au public sur www.brasseurs-de-France.com
By Fou de Goût (Brochettes), en vente chez Monoprix, adresses sur www.monoprix.fr
Caudalie, en vente dans les pharmacies, parapharmacies et sur www.caudalie.com
Confiserie Florian, en vente à La Grande Epicerie de Paris, tél. 01 44 39 81 00, et www.lagrandeepicerie.fr

Conserverie Gonidec, en vente au Lafayette Gourmet, points de vente sur www.galerieslafayette.com
Christophe Lorenzoni, en vente sur le site www.225litres.com
Dalloyau, tél. 01 42 99 90 00, et www.dalloyau.fr
Firefly (boissons), vente en ligne sur www.indigeen.com
Forge de Laguiole, infos sur www.forge-de-laguiole.com et points de vente au 05 65 48 43 34.
Jean-Charles Rochoux, 16, rue d'Assas, 75006 Paris, tél. 01 42 84 29 45. Expédition dans toute la France www.jcrochoux.fr
Joseph Joseph, Compact herb chopper, points de vente au 05 56 42 11 93.
Kenwood, infos sur www.kenwood.fr, points de vente au 0820 043 043.
L'Atelier du Vin, infos sur www.atelierduvin.com
Meert, gaufres EphéMeert, à Lille, tél. 03 20 57 07 44 et sur www.meert.fr. A La Grande Epicerie de Paris, points de vente sur www.lagrandeepicerie.fr
Menu, tous les points de vente en France sur http://scandeco.fr
Oliviers & Co, points de vente au 0800 03 28 96 et sur www.oliviers-co.com
Rayon-basque, en vente en ligne sur www.rayon-basque.com tél. 05 59 65 78 42.
Scholtès, infos sur www.scholtes.fr, points de vente au 0892 70 75 55.
Slick, Centquatre, 104, rue d'Aubervilliers, 75019 Paris, www.slick-paris.com
Suze bouteille anniversaire, vendue sur www.bar-premium.fr, avant d'être déclinée pour les grandes surfaces et les cavistes à partir de l'automne.
Téo Jasmin, vente en ligne
Zuk Zak (sucres), points de vente au 03 88 18 44 98 ou sur demande sur www.zuk-zak.com

Tartes aux abricots, p. 16

Arnaud Delmontel, 39, rue des Martyrs, 75009 Paris, tél. 01 48 78 29 33 et 57, rue Damrémont, 75018 Paris, tél. 01 42 64 59 63.
Eric Kayser, 15 boutiques en région parisienne, voir les adresses sur www.maison-kayser.com
L'Autre Boulange, 43, rue de Montreuil, 75011 Paris, tél. 01 43 72 86 04.
Laurent Duchêne, 2, rue Wurtz, 75013 Paris, tél. 01 45 65 00 77.
Le Grenier de Félix, 64, avenue Félix Faure, 75015 Paris, tél. 01 45 54 57 48.
Les Petits Mitrons, 26, rue Lepic, 75018 Paris, tél. 01 46 06 10 29.
Pâtisserie de l'Eglise, 10, rue du Jourdain, 75020 Paris, tél. 01 41 36 66 08.
Pâtisserie Stohrer, 51, rue Montorgueil, 75002 Paris, tél. 01 42 33 38 20.
Raoul Maeder, 158, bd Berthier, 75017 Paris, tél. 01 46 22 50 73.
Vaudron, 4, rue de la Jonquière 75017 Paris, tél. 01 46 27 96 97.

CLOTILDE DUSOULIER, p. 18

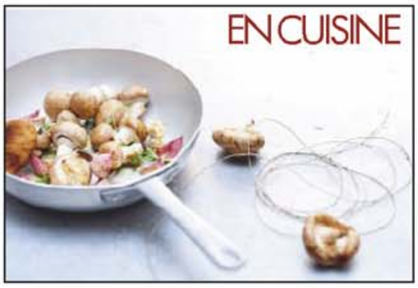
Retrouvez **Clotilde** sur son site : www.chocolateandzucchini.com
Des Si & des Mets, 63, rue Lepic, 75018 Paris, tél. 01 42 55 19 61. www.dessietdesmets.com Réservation recommandée.

AMUSE-BOUCHE, p. 28

Le Fooding, www.lefooding.com

PHILIPPE CONTICINI, p. 38

La Pâtisserie des Rêves, 93, rue du Bac, 75007 Paris, tél. 01 42 84 00 82.



LA RENTRÉE SANS SE PRENDRE LE CHOU, p. 48

La Boutique Scandinave, www.laboutiquescandinave.com et tél. 01 40 22 02 67.
Mauviel, www.mauviel.com et tél. 02 33 61 00 31.
Zéro One One, www.chilewich.com et tél. 01 49 27 00 11.

LA CUISINE DU PLACARD, p. 58

Lutèce, infos sur www.lutèce-gpfb.com

L'ATHÉNÉE DES JEUNES CHEFS, p. 62

Ecole de cuisine Alain Ducasse, 64, rue du Ranelagh 75016 Paris, tél. 01 44 90 91 00 et sur le site www.ecolecuisine-alainducasse.com

LES SCIENCES DE LA TERRINE, p. 68

Restaurant Les Terrines de Jean Vié, 97, rue du Cherche-Midi, 75007 Paris, tél. 01 42 22 19 18.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 76

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder A Paris, au Jardin d'Acclimatation, le jeudi soir, Bois de Boulogne, 75116 Paris. Contact pour renseignements et inscriptions : tél. 01 40 67 99 05.

www.jardindacclimatation.fr (cliquez sur Ateliers Parents).
www.christophe-felder.com
A Strasbourg, tous les samedis, au Studio Felder, 2-4, rue de la Râpe, 67000. Réservation au 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33.
Dehillerin, tél. 01 42 36 53 13.



SARA FORESTIER, p. 82
Epiceries japonaises :
Ace Market, 63, rue Saint-Anne, 75002 Paris, tél. 01 42 97 56 80. Et toutes les épiceries japonaises de la même rue.
Maru Market, 36, rue Mouffetard, 75005 Paris, tél. 01 43 31 00 37.
Produits japonais en vente sur **les sites** :
www.kioko.fr
www.workshop-isse.fr
www.otodoke.fr

C'EST DE LA TRISH, p. 86
La Chassagnette, Le Sambuc, 13200 Arles, tél. 04 90 97 26 96.

STOCK OPTION, p. 92
Jeu de construction Architecto, Michel et Robert Lyons, Fox Mind, en vente dans les magasins de jouets.
Siphon Isi, en vente sur le site du Elle Passions, sur www.ellepassions.com et par téléphone au 0825 08 40 04.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

SYLVIE TESTUD CÔTÉ CAVE, p. 96
Ses vins préférés
Les Amouriers 2007,
domaine Les Clapas, 07170 Villeneuve-de-Berg, tél. 04 75 94 71 63.
Champagne Nostalgie,
domaine Yveline Prat, 51130 Vert-Toulon, tél. 03 26 52 12 16.
Château Brillette 2004,
33480 Moulis en Médoc, tél. 05 56 58 22 09.
Château-Chalon 2002,
domaine de Lahaye Guillaume Tissot, 39210 Nevy-sur-Seille, tél. 03 84 44 99 38.
Gewurztraminer 2007,
Domaine Léon Beyer, 68420 Eguisheim, tél. 03 89 21 62 30.
Vacqueyras Vieilles Vignes 2007,
84190 Vacqueyras, tél. 04 90 65 84 54.

Ses restaurants
Le Bistrot Vivienne,
4, rue des Petits-Champs, 75002 Paris, tél. 01 49 27 00 50.
Le Café Guitry,
théatre Edouard VII, 10, place Edouard VII, 75009 Paris, tél. 01 40 07 00 77.



Le Cigale Récamier,
4, rue Récamier, 75007 Paris,
tél. 01 45 48 86 58.
Le Grand Véfour,
17, rue de Beaujolais, 75001 Paris,
tél. 01 42 96 56 27.
Le Meurice,
228, rue de Rivoli, 75001 Paris,
tél. 01 44 58 10 55.
Théâtre Edouard VII,
renseignements au 01 47 42 59 92.

ENTRE-DEUX-MERS : PÊCHE BLANCHE ET PAMPLEMOUSSE ROSE, p. 100

Château Bonnet 2008,
infos au 05 57 25 58 58.
Château Haut-Garriga 2008,
infos au 05 57 74 90 06.
Château Landereau 2008,
infos au 05 56 30 64 28.
Château Lestrille 2008,
infos au 05 57 24 51 02.
Château Martinon 2008,
infos au 05 56 61 97 09.
Château Nardique La Gravière 2008,
infos au 05 56 23 01 37.
Château Sainte-Marie 2008,
infos au 05 56 23 64 30.
Château Tour de Mirambeau 2008,
infos au 05 57 84 55 08.
Château Turcaud 2008,
infos au 05 56 23 04 41.
Château Vignol 2008,
infos au 05 57 24 12 93.



ALBA PEZONE, p. 116

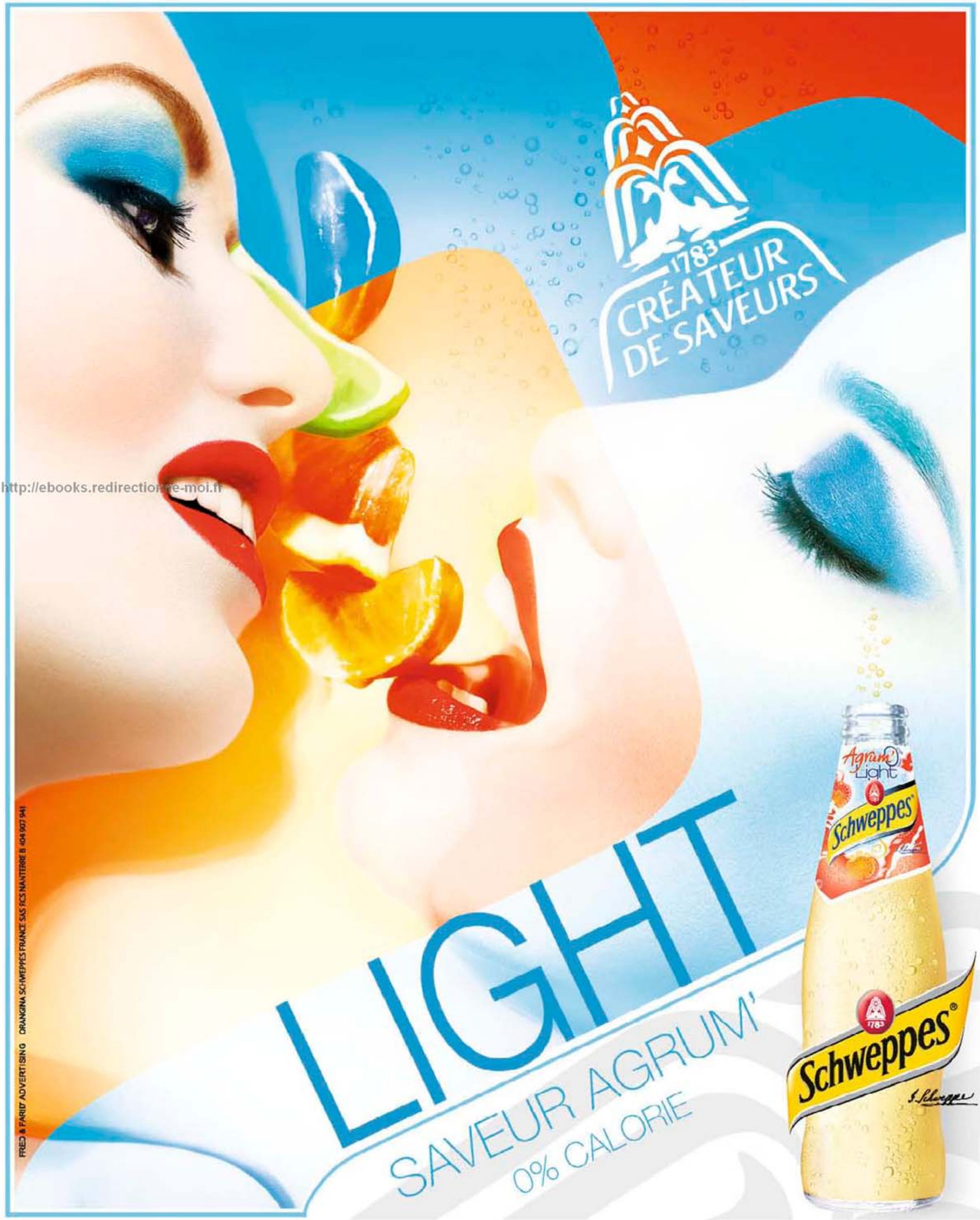
Parole in Cucina, tél. 01 55 79 19 13.
Et sur www.paroleincucina.com

LE SALERS, PERLE DES PUYS p. 120

Alta Terra, hôtel-restaurant,
tél. 04 71 20 83 03.
www.altaterra-cantal.com/
Virginie et Stéphane Serre ont restauré cet ancien hôtel abandonné depuis 10 ans en contrebas du Puy Mary (ancien volcan). Bois thermo-traités, toits végétalisés, isolation en plumes de canard et bain nordique en extérieur font de cette adresse un vrai petit cocon bio. Les convictions de ces éco-gastronomes se prolongent dans les cuisines du café gourmand, où l'on peut déguster d'excellents vins bio et des produits locaux revisités, comme la confiture de lentilles.
Auberge des Montagnes, tél. 04 71 47 57 01.
www.auberge-des-montagnes.com.
Stéphane Dubois, qui officie à l'Auberge des Montagnes, niche le Salers au cœur d'une pastilla de confit de canard aux pommes, ou confectionne des tuiles de Salers que l'on déguste avec un cocktail frais de fromage blanc, chèvre, tomate et basilic. Plutôt que de compenser sa force, l'affineur Dominique Varlet sublime le salers en l'accompagnant avec du whisky : une harmonie presque fusionnelle, un grand moment !

Côtes d'Auvergne, Cuvée La Légendaire,
en vente sur www.vin-passion.com.
Les éleveurs de vaches salers, la saison terminée, quittent les alpages. Plutôt que de se charger inutilement, certains y laissent les objets de leur vie quotidienne, mais aussi leurs bouteilles de vin. Autrefois, pour éviter qu'il ne gèle, le vin était enfoui dans la terre, sous une hêtraie ou une forêt de sapins. « Mon grand-père avait remarqué, le printemps venu, que les bouteilles qu'il déterrait contenaient un nectar inattendu », se souvient Jean Desprat, qui a perpétué cette tradition en laissant vieillir 6 mois son Côte d'Auvergne en fûts de chêne neuf, dans un buron à 1200 mètres d'altitude.
Route des fromages, pour découvrir les cinq appellations d'origine contrôlée d'Auvergne (Cantal, Fourme d'Ambert, Saint-Nectaire, Bleu d'Auvergne et Salers). Infos sur www.fromages-aoc-auvergne.com/-Route-des-Fromages-
40 producteurs attendent les visiteurs pour leur faire visiter les lieux de production, découvrir les savoir-faire et bien sûr déguster. La route des fromages s'est dotée d'une charte de qualité dont le respect est garanti par une équipe de visiteurs « mystères ».


"Une explosion
d'arômes et de finesse"
MARQUES DE CACERES
Marqués
de Cáceres
Vendimia Seleccionada
RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA
EMBOTELLADO POR UNIÓN VITI-VINÍCOLA, S.A.
CENICERO - ESPAÑA - PRODUCT OF SPAIN
75cl e
www.marquesdecaceres.com
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr